



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
食べ物に関心をもとう

令和3年9月 (小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にちようび	スプーン	こんだて	熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類(A・C)	
1 (水)		いわしうめに やき肉いため こまつなのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 あつあげ	キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン 青ピーマン、オレンジピーマン、黄ピーマン こまつな、もやし、にんじん	<b>9月1日 防災の日</b>  9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。 もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に、家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。 「魚うどん」は宮崎県の郷土料理です。 8日の給食では、魚うどんを使つてすまし汁にしました。
2 (木)		やさしいコロッケ いんげんのごまドレッシングあえ	うどん じゃがいも、こめあぶら ごま	牛乳 あぶらあげ とり肉	いんげん、もやし とうもろこし、にんじん しいたけ、ねぎ	
3 (金)		さけしおやき やさいいため みそけんちん汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さけ、ベーコン とうふ、あぶらあげ	キャベツ、にんじん、もやし 赤ピーマン、だいこん しいたけ、ねぎ	
6 (月)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、オリーブあぶら ゼリー	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ りんごシロップ、パイナップルかんづめ あうとうシロップ、ゼラールクークかんづめ	どうもろこし、たまねぎ、キャベツ にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム ねぎ、ミニトマト 「魚うどん」は宮崎県の郷土料理です。 8日の給食では、魚うどんを使つてすまし汁にしました。
7 (火)		ソーセージステーキ ひよこめめとコーンのソテー ミニトマト やさいスープ	コッパン サラダあぶら	牛乳 ソーセージステーキ ひよこめめ、ベーコン	どうもろこし、たまねぎ、キャベツ にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム ねぎ、ミニトマト	
8 (水)		つくね ぶた肉とだいこんのもの ぎょうどんのすまし汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、つくね ぶた肉、ぎょうどん わかめ、あぶらあげ	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ ねぎ	<b>青森県の洋なし</b> <b>ゼネラルレクラーク</b> 6日のフルーツデザートには、青森県産の洋なし「ゼネラルレクラーク」の缶詰を使用しています。果肉がきめ細かくなめらかで、果汁が豊富なのが特徴です。
9 (木)		たまごやき もやしのりあえ 牛すきやき	ごはん こんにやく、ふ サラダあぶら	牛乳 たまご、のり 牛肉、とうふ	もやし、こまつな にんじん、はくさい しいたけ、ねぎ	
10 (金)		肉だんご (2こ) ナムル ちゅうかスープ	ごはん ごま	牛乳 肉だんご、なると とうふ	もやし、ほうれんそう とうもろこし、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ、きくらげ	
13 (月)		かつおフライ キャベツサラダ とりだんごのみそ汁	ごはん こめあぶら	牛乳 かつお とうふ入りとりだんご	しそ、キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん、たまねぎ ごぼう、ねぎ	
14 (火)		しゅうまい (2こ) マーボー豆腐 わかめスープ	ごはん こめあぶら	牛乳 しゅうまい、とうふ、ぶた肉 わかめ、なると	たけのこ、ねぎ しいたけ、にんじん だいこん、えのきたけ	
15 (水)		とり肉てりやき くわがめのために じゃがいものみそ汁 (おはぎ)	ごはん こんにやく、サラダあぶら じゃがいも、おはぎ	牛乳 こんにやく、くわがめ ぶた肉、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ しめじ ねぎ	<b>秋のお彼岸</b> 9月20日から26日は秋のお彼岸です。お彼岸にはお墓参りをし、おはぎをお供えする風習があります。
16 (木)		はるまき だいこんとツナのサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳、はるまき やきぶた、なると ツナ	にんじん、もやし ねぎ、メンマ だいこん、きゅうり	
17 (金)		赤うおさいきょうやき こやう豆腐のごもくに もやしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 赤うお、とり肉 こやう豆腐、くわがめ	だいこん、にんじん、えだまめ しいたけ、もやし、こまつな えのきたけ、ねぎ	
21 (火)		オムレツ ブロッコリーサラダ はくさいのクリームに	こめこパン オリーブあぶら	牛乳 たまご、ベーコン とう乳	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、はくさい にんじん、たまねぎ	<b>給食の配ぜん</b>  おかず 主食 汁物
22 (水)		ぶた肉しょうがやき きりぼしだいこんのいために あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ あつあげ	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、たまねぎ ほうれんそう	
24 (金)		えびカツ キャベツのレモンあえ わふうコンソメスープ	ごはん こめあぶら	牛乳 えび、とり肉 ベーコン、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	
27 (月)		てりやきハンバーグ にびたし つみれのみそ汁	ごはん	牛乳、てりやきハンバーグ あぶらあげ つみれ (さかなずりみ入り)	もやし、こまつな にんじん、たまねぎ しいたけ、とうもろこし	
28 (火)		さばみそに はくさいのおひたし せんべい汁 (マスカット)	ごはん せんべい	さばこう乳 さば とり肉	はくさい、ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう しめじ、きりぼしだいこん	
29 (水)		ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん ぶくじんづけ りんご	27日のつみれは、「青森県産の雪にんじんペースト」・「弘前産の嶽きみペースト」と魚のすり身を混ぜ合わせたものです。 嶽きみは、弘前市の西部にある岩木山のふもとと嶽地区で栽培・収穫されている甘みの強いスイートコーンで弘前市が誇る特産物のひとつです。
30 (木)		いわしおろしに もやしのごますあえ とうふのみそ汁	ごはん こめ こめあぶら	牛乳 いわし、とり肉、とうふ あぶらあげ、わかめ	だいこん、もやし きゅうり、しめじ ねぎ	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

- 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがきます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性がります。(コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

**食品ロス**をへらそう！

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。

食品ロスをへらすために、給食を残さず食べたり、苦手な食べ物でもひと口食べてみましょう。

食品ロス削減推進活動 (NO-FOODLOSSPROJECT) のロゴマーク「すのび」

**野菜たっぷり生活で健康になろう**

**便秘予防**  
食物繊維が豊富なので腸の動きを活発にし、腸内環境をととのえてくれるため、便秘の予防になります。

**生活習慣病予防**  
ビタミンやミネラル、抗酸化成分などが多く含まれているほか、コレステロール値の上昇を抑える働きがあるため、生活習慣病を防いでくれます。

**食べ物の働き**

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つたりする上で欠かせない大切なことです。

食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようにならねばなりません。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆腐など	 多く含む食品 牛乳、乳製品、小麦、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		