



# 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（中学校）

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)		 福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、オリーブ油 ゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬 りんごシロップ漬、パイナップル缶詰 黄桃シロップ漬、ゼネラルレクラーク缶詰	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>「魚うどん」は宮崎県の郷土料理です。 6日の給食では、魚うどんを使つてすまし汁にしました。</p> <p>青森県の洋なし</p> <p><b>ゼネラルレクラーク</b></p> <p>1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。</p> <p><b>秋のお彼岸</b></p> <p>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。</p> <p><b>給食の配ぜん</b></p> <p>24日のりんごは弘前産の「つがる」の予定です。</p> <p>28日のつみれは、「青森県産の雪にんじんペースト」・「弘前産の嶺きみペースト」と魚のすり身を混ぜ合わせたものです。 嶺きみは、弘前市の西部にある岩木山のふもとの嶺地区で栽培・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。</p>
2 (木)		 いわし梅煮 焼肉炒め 小松菜のみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳 いわし、豚肉 厚揚げ	キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン 青ピーマン、オレンジピーマン、黄ピーマン 小松菜、もやし、にんじん	
3 (金)		 たまご焼き もやしのり和え 牛すき焼き	ごはん こんにゃく、ふ サラダ油	牛乳 たまご、のり 牛肉、豆腐	もやし、小松菜 にんじん、白菜 しいたけ、ねぎ	
6 (月)		 つくね 豚肉と大根の煮物 魚うどんのすまし汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、つくね 豚肉、魚うどん わかめ、油揚げ	大根、にんじん 枝豆、しいたけ ねぎ	
7 (火)		 肉団子（2個） ナムル 中華スープ	ごはん ごま	牛乳 肉団子、なると 豆腐	もやし、ほうれん草 とうもろこし、チンゲン菜 にんじん、玉ねぎ、きくらげ	
8 (水)		 野菜コロッケ いんげんのごまドレッシング和え	うどん じゃがいも、米油 ごま	牛乳 油揚げ 鶏肉	いんげん、もやし とうもろこし、にんじん しいたけ、ねぎ	
9 (木)		 赤魚西京焼き 高野豆腐の五目煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 赤魚、鶏肉 高野豆腐、茎わかめ	大根、にんじん、枝豆 しいたけ、もやし、小松菜 えのきたけ、ねぎ	
10 (金)		 豚肉しょうが焼き 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁 (マスカット)	ごはん こんにゃく サラダ油	発酵乳 豚肉、油揚げ 厚揚げ	切干大根、にんじん しいたけ、玉ねぎ ほうれん草	
15 (水)		 かつおフライ キャベツサラダ 鶏団子のみそ汁	ごはん 米油	牛乳 かつお 豆腐入り鶏団子	キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん、玉ねぎ ごぼう、ねぎ	
16 (木)		 しゅうまい（2個） マーボー豆腐 わかめスープ	ごはん ごま油	牛乳 しゅうまい、豆腐、豚肉 わかめ、なると	たけのこ、ねぎ しいたけ、にんじん 大根、えのきたけ	
17 (金)		 いわしおろし煮 もやしのごま酢和え じゃがいものみそ汁 (画ぼぎ)	ごはん ごま、ごま油 じゃがいも、おはぎ	牛乳 いわし、鶏肉 油揚げ	大根、もやし きゅうり、しめじ ねぎ	
21 (火)		 鶏肉照焼き 茎わかめの炒め煮 豆腐のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、鶏肉 茎わかめ、豚肉 豆腐、油揚げ	しそ、にんじん 玉ねぎ、小松菜 しめじ、ねぎ	
22 (水)		 香善 大根とツナのサラダ	中華めん 米油	牛乳、香善 焼き豚、なると ツナ	にんじん、もやし ねぎ、メンマ 大根、きゅうり	
24 (金)		 福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	
27 (月)		 オムレツ ブロッコリーサラダ ミニトマト（2個） 白菜のクリーム煮	米粉パン オリーブ油	牛乳 たまご、ベーコン 豆乳	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、ミニトマト、白菜 にんじん、玉ねぎ	
28 (火)		 照焼きハンバーグ 煮びたし つみれのみそ汁	ごはん	牛乳 照焼きハンバーグ、油揚げ つみれ（魚すり身入り）	もやし、小松菜 にんじん、玉ねぎ しいたけ、とうもろこし	
29 (水)		 えびカツ キャベツのレモン和え 和風コンソメスープ	ごはん 米油	牛乳 えび、鶏肉 ベーコン、油揚げ	キャベツ、きゅうり 大根、にんじん ねぎ、しいたけ	
30 (木)		 さげ塩焼き 野菜炒め みそけんちん汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 さげ、ベーコン 豆腐、油揚げ	キャベツ、にんじん、もやし 赤ピーマン、大根 しいたけ、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つかます。
- 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、コタミネーションの可能性がります。（コタミネーション：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。

食品ロス削減国民運動 (NO-FOODLOSSPROJECT) のロゴマーク(右の写真)

**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ことで食べるようにしましょう。

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