



# 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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

にち よび	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)		つくね ぶた肉とだいごんのもの ぎょうどんのすまし汁	ごはん こんにゃく 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	だいごん、にんじん えだまめ、しいたけ ねぎ	<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。</p> <p>1日の給食では、魚うどんを使っ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>9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>29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。</p> <p>嶽きみは、弘前市の西部にある岩木山のふもとの嶽地区で栽培・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。</p> <p>30日のりんごは弘前産の「つがる」の予定です。</p>			
2 (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 ごま ごまあぶら	牛乳 いわし、とり肉、とうふ あぶらあげ、わかめ	だいごん、もやし きゅうり、しめじ ねぎ				
3 (金)		とり肉てりやき くきわかめのために じゃがいものみそ汁	ごはん こんにゃく、サラダあぶら じゃがいも	牛乳 こんにゃく、くきわかめ ぶた肉、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ しめじ ねぎ				
6 (月)		さけしおやき やさしいため みそけんちん汁	ごはん こんにゃく 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、だいごん しいたけ、ねぎ				
7 (火)		たまごやき もやしのりあえ すずきやき	ごはん こんにゃく、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				
8 (水)		ソーセージステーキ ひよこまめとコーンのソテー ミニトマト やさしいスープ	コッペパン サラダあぶら	牛乳 ソーセージステーキ ひよこまめ、ベーコン	とうもろこし、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				
9 (木)		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 りんごシロップかけ、パイナップルかんづめ おうとうシロップかけ、ゼネラルレクラークかんづめ				
10 (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 ごめあぶら	牛乳 えび、とり肉 ベーコン、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり だいごん、にんじん ねぎ、しいたけ				
13 (月)		赤うおさいきょうやき こうやどろふのごもくに もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 赤うお、とり肉 こうやどろふ、くきわかめ	だいごん、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				
14 (火)		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、ごめあぶら 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				
15 (水)		ぶた肉しょうがやき きりぼしだいごんのいために あつあげのみそ汁 おはぎ	ごはん こんにゃく サラダあぶら おはぎ	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ あつあげ	きりぼしだいごん、にんじん しいたけ、たまねぎ ほうれんそう				
16 (木)		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				
17 (金)		いわしうめに やき肉いために 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 あぶらあげ	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				
21 (火)		しゅうまい(2こ) マーボーとうふ わかめスープ	ごはん ごまあぶら	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 だいごん、えのきたけ				
22 (水)		オムレツ ブロッコリーサラダ はくさいのクリームに	ごめこパン 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				
24 (金)		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 ごめあぶら	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				
27 (月)		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	はくさい さば とり肉	はくさい、ほうれんそう だいごん、にんじん、ごぼう しめじ、きりぼしだいごん				
28 (火)		はるまき だいごんとツナのサラダ	ちゅうかめん ごめあぶら	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 だいごん、きゅうり				
29 (水)		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(さかなすりみ入り)	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				
30 (木)		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 ふくじんづけ りんご				

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】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、コンタミネーションの可能性がありますが(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。)
- 〇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、苦手を食べものでもひと口食べてみましょう。

食ロス削減国民運動 (NO FOOD LOSS PROJECT) のロゴマーク「3つのん」

**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働きを活発にし、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、健康を保っ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て食べるようにしましょう。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆 製品類 など</p>	<p>多く含む食品 牛乳、乳製品、小魚、海藻 など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
<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>		