



献立のお知らせ

献立のねらい
和食に親しもう

令和3年10月 (小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

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 (金)		ふた肉しょうがやき ねりこみ もやしのみそ汁	ごはん さつまいも こんにゃく	牛乳 ふた肉、あぶらあげ きわかめ	にんじん、ごまつな もやし、えのきたけ ねぎ	食欲の秋です 実りの秋を迎え、給食でも秋の食材が盛りだくさんに登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。
4 (月)		赤うおさいきょうやき もやしののりあえ とん汁	ごはん じゃがいも	牛乳 赤うお、のり ふた肉、こうやどろふ	もやし、ほうれんそう にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ	
5 (火)		ウィンナー(2こ) ひよこめとコーンのソテー やさいスープ	食パン ジャム サラダあぶら	牛乳 ウィンナー、ベーコン ひよこめ	とうもろこし、えだまめ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	
6 (水)		さんまかんろに ごまつなのからしあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 さんま とうふ入りとりだんご	ごまつな、もやし だいこん、にんじん たまねぎ、ねぎ	
7 (木)		しゅうまい(2こ) ピビンパいため ちゅうかスープ	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、ふた肉 なると、きわかめ	もやし、ほうれんそう、にんじん ぜんまい、きくらげ、たまねぎ はくさい、しめじ	
8 (金)		とり肉みそやき とろろかめのために キャベツのみそ汁	ごはん こんにゃく ごまあぶら、サラダあぶら	牛乳 とり肉、きわかめ、さつまあげ こうやどろふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ キャベツ、えのきたけ ねぎ	地元のりんごを食べよう 今月は弘前産のりんごを使用しています。13日は「トキ」、27日は「ふじ」を予定しています。りんごはおなかの調子をよくする働きがあります。
11 (月)		あじフライ やさいのごますあえ あつあげのみそ汁	ごはん ごま、ごまあぶら ごまあぶら	牛乳 あじ、とり肉 あつあげ	しめじ、まいたけ、しいたけ もやし、ほうれんそう、にんじん えのきたけ、キャベツ	
12 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん さつまいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 さつまいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 とり肉	たまねぎ、しめじ、にんじん、エリンギ ふくじんづけ、おうとうかんづめ りんごシロップづけ
13 (水)		ざけしおやき しみずもりナン入りみそごぼう だいこんのみそ汁 りんご	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さけ、ふた肉 あぶらあげ	ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ しめじ、りんご	14日のさかなとわかめのとうふやきの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用しておりません。
14 (木)		さかなとわかめのとうふやき やさいいため ブルーベリータルト	やきそば サラダあぶら タルト	牛乳 とうふ、さかなすりみ わかめ、ふた肉	牛乳 かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、もやし、 にんじん	野菜と一緒に食べよう! 14日のやきそばには具が入っていないので、野菜のために混ぜていただきます。
15 (金)		てりやきハンバーグ キャベツサラダ せんぎり汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ、きわかめ あぶらあげ	牛乳 キャベツ、とうもろこし、きゅうり にんじん、ねぎ きりぼしだいこん、えのきたけ	郷土料理 ・1日の「ねりこみ」は、稲刈りの時期に豊作に感謝して食べたたり、お祝い事があるときに食べられる青森県の郷土料理です。 ・26日の「いもに」は、里芋を主役にした鍋料理で、山形県の郷土料理です。
18 (月)		さばしおみりんやき ひじきのいために はくさいのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さば、ひじき、さつまあげ あつあげ	にんじん、えだまめ はくさい、えのきたけ ねぎ	
19 (火)		ほうれんそう入りオムレツ フลาวールサラダ クリームシチュー	ごめこパン じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 たまご、とり肉 とう乳	牛乳 ほうれんそう、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし にんじん、たまねぎ、パセリ	
20 (水)		きのこ入りしのだに だいこんのそぼろに とうふのすまし汁	ごはん こんにゃく、ふ サラダあぶら	牛乳 とり肉、あぶらあげ ふた肉、とうふ、わかめ	牛乳 しそ、しいたけ、たまねぎ にんじん、しめじ、だいこん えだまめ、えのきたけ、ねぎ	
21 (木)		とうふハンバーグ メンマのいためもの せんべい汁	ごはん こんにゃく、せんべい サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ さつまあげ、とり肉	牛乳 メンマ、にんじん、まいたけ ごぼう、しめじ、キャベツ ねぎ、きりぼしだいこん	
22 (金)		いわしおろしに キャベツのレモンあえ わふうコンソメスープ わかしゼリー	ごはん ゼリー	牛乳 いわし、とり肉 ベーコン、あぶらあげ	牛乳 だいこん、キャベツ きゅうり、にんじん しいたけ、ねぎ	
25 (月)		まぐろカツ こうやどろふのごもくに なめこのみそ汁	ごはん こんにゃく、ごめあぶら サラダあぶら	牛乳 まぐろ、こうやどろふ とり肉、あぶらあげ	牛乳 だいこん、にんじん、えだまめ しいたけ、なめこ、たまねぎ はくさい、ねぎ	バランスよく食べて 毎日元気
26 (火)		つくね いんげんごまドレッシングあえ いもに	ごはん ごま、さといも こんにゃく、サラダあぶら	牛乳 つくね とり肉 牛肉	牛乳 いんげん、もやし とうもろこし、ごぼう、にんじん まいたけ、りんごジュース	
27 (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 ふた肉	牛乳 たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	
28 (木)		さつまいもてんぷら だいこんとツナのあえもの	うどん さつまいも ごめあぶら	牛乳 とり肉、なると、わかめ あぶらあげ、ツナ	牛乳 たけのこ、にんじん ねぎ、しいたけ、だいこん きゅうり、とうもろこし	
29 (金)		肉だんご(2こ) とり肉とピーマンのあまずいため ワンタンスープ	ごはん ワンタ ンサラダあぶら	牛乳 肉だんご とり肉、なると	牛乳 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレソジピーマン、たまねぎ、たけのこ にんじん、はくさい、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あります。(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。

協力しあって食べましょう!

楽しい給食にするためには、みんなの協力が必要です。助けあって、あたたかいうちに給食を食べましょう。

- 給食当番の人は** ぶつかったり、やけどをしないように気を付けて配りましょう。配り終わったら、配り忘れがないか確かめましょう。
- 給食当番以外の人は** 机の上を片付け、給食の準備をし、静かに席で待ちましょう。

食べる時
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、感謝の気持ちを込めて言います。

食事中
マナーを守り残さず食べましょう。

後片付け
最後まで丁寧にしましょう。

けんこうひろさき こども3か条

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日 歯みがき

～子どもの頃から 身につけよう健康習慣～

よくかむことは よく味わうこと

味はだ液にとけた味物質が舌にある「味らい」を刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物と混ぜるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

主食の大切さを知ろう!

1. 主食はエネルギーの供給源です
主食は私たちが一日に食べ物からとっているエネルギーの約40%を占めています。
2. 栄養のバランスがとれています
主食をしっかり食べると、たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂取することができます。