



# 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（中学校）

弘前市西部学校給食センター（TEL 34-1006）

| に<br>ち<br>よ<br>う<br>び | スプーン | こ<br>ん<br>だ<br>て                            | 献や力になる食品                    | 血や肉・骨になる食品                 | 体の調子を整える食品   | お<br>し<br>ら<br>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<br>(金)              |      | さんま甘露煮<br>小松菜のからし和え<br>鶏団子のみそ汁              | ごはん                         | 牛乳<br>さんま<br>豆腐入り鶏団子       | 小松菜、もやし<br>大根、にんじん<br>玉ねぎ、ねぎ                           | <b>食欲の秋です</b><br>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<br>(月)              |      | しゅうまい（2個）<br>ピビンパ炒め<br>中華スープ                | ごはん<br>ごま<br>ごま油            | 牛乳<br>しゅうまい、豚肉<br>なると、さわかめ | もやし、ほうれん草、にんじん<br>ぜんまい、きくらげ、玉ねぎ<br>白菜、しめじ              |  |
| 5<br>(火)              |      | 鶏肉トマトソース煮<br>野菜とツナのごま酢和え<br>キャベツのみそ汁        | ごはん<br>ごま<br>ごま油            | 牛乳<br>鶏肉、ツナ<br>高野豆腐、油揚げ    | もやし、ほうれん草<br>キャベツ、にんじん<br>えのきだけ、ねぎ                     |  |
| 6<br>(水)              |      | 魚とわかめの豆腐焼き<br>野菜炒め<br>ブルーベリータルト             | 焼きそば<br>サラダ油<br>タルト         | 牛乳<br>豆腐、魚すり身<br>わかめ、豚肉    | かぼちゃ、キャベツ<br>玉ねぎ、もやし<br>にんじん                           | <b>野菜と一緒に食べよう!</b><br>6日の焼きそばには具が入っていないので、野菜炒めを混ぜていただきますよう。  |
| 7<br>(木)              |      | 照焼きハンバーグ<br>キャベツサラダ<br>千切り汁                 | ごはん                         | 牛乳<br>ハンバーグ、さわかめ<br>油揚げ    | キャベツ、とうもろこし、きゅうり<br>にんじん、ねぎ<br>切干大根、えのきだけ              |  |
| 8<br>(金)              |      | 福神漬<br>フルーツデザート                             | ごはん<br>さつまいも、ゼリー<br>オリーブ油   | 牛乳<br>鶏肉                   | 玉ねぎ、しめじ、にんじん、エリンギ<br>福神漬、黄桃缶詰<br>りんごシロップ漬              |  |
| 11<br>(月)             |      | ウィンナー（2個）<br>ひよこ豆とコーンのソテー<br>野菜スープ          | 食パン<br>ジャム<br>サラダ油          | 牛乳<br>ウィンナー、ベーコン<br>ひよこ豆   | とうもろこし、枝豆、玉ねぎ<br>にんじん、ブロッコリー、キャベツ<br>マッシュルーム、ねぎ        | <b>10月10日は「目の愛護デー」</b><br>10月は、目の愛護デーにちなんでブルーベリーのジャムやタルトがつけます。ブルーベリーには目の健康によいとされているビタミンAが豊富に含まれています。   |
| 12<br>(火)             |      | さけ塩焼き<br>漬物とさけの味噌汁<br>りんご                   | ごはん<br>ごんにゃく<br>サラダ油        | 牛乳<br>さけ、豚肉<br>油揚げ         | ごぼう、大根<br>にんじん、ねぎ<br>しめじ、りんご                           |  |
| 13<br>(水)             |      | つくね<br>いんげんのごまドレッシング和え<br>いも煮               | ごはん<br>ごま、里いも<br>ごんにゃく、サラダ油 | つくね<br>鶏肉<br>牛肉            | いんげん、もやし<br>とうもろこし、ごぼう、にんじん<br>まいたけ、りんごジュース            |  |
| 14<br>(木)             |      | あじフライ<br>大根の梅和え<br>厚揚げのみそ汁                  | ごはん<br>米油                   | 牛乳<br>あじ、鶏肉<br>厚揚げ         | しめじ、まいたけ、しいたけ<br>大根、きゅうり、梅、えのきだけ<br>キャベツ、にんじん          | <b>地元のりんごを食べよう</b><br>今月は弘前産のりんごを使用しています。12日は「トキ」、21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。   |
| 15<br>(金)             |      | 肉団子（2個）<br>鶏肉とピーマンの甘酢炒め<br>ワンタンスープ          | ごはん<br>ワンタン<br>サラダ油         | 牛乳<br>肉団子<br>鶏肉、なると        | 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン<br>オレシジマン、玉ねぎ、たけのこ<br>にんじん、白菜、しめじ、ねぎ |  |
| 18<br>(月)             |      | いわしおろし煮<br>キャベツのレモン和え<br>和風コンソメスープ<br>和製ゼリー | ごはん<br>ゼリー                  | 牛乳<br>いわし、鶏肉<br>ベーコン、油揚げ   | 大根、キャベツ<br>きゅうり、にんじん<br>しいたけ、ねぎ                        |  |
| 19<br>(火)             |      | 鶏肉みそ焼き<br>大根のそぼろ煮<br>豆腐のすまし汁                | ごはん<br>ごま油<br>サラダ油          | 牛乳<br>鶏肉、豚肉<br>豆腐、わかめ      | しそ、にんじん<br>大根、枝豆<br>えのきだけ、ねぎ                           | <b>郷土料理</b><br>・13日の「いも煮」は、里芋を主役にした鍋料理で、山形県の郷土料理です。<br>・22日の「ねりこみ」は、稲刈りの時期に豊作に感謝して食べたり、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。                                    |
| 20<br>(水)             |      | さつまいも天ぷら<br>大根とツナの和え物                       | うどん<br>さつまいも<br>米油          | 牛乳<br>鶏肉、なると、わかめ<br>油揚げ、ツナ | たけのこ、にんじん<br>ねぎ、しいたけ、大根<br>きゅうり、とうもろこし                 |  |
| 21<br>(木)             |      | 福神漬<br>りんご                                  | ごはん<br>じゃがいも<br>オリーブ油       | 牛乳<br>豚肉                   | 玉ねぎ、にんじん<br>福神漬<br>りんご                                 |  |
| 22<br>(金)             |      | 豚肉生姜焼き<br>ねりこみ<br>もやしのみそ汁                   | ごはん<br>さつまいも<br>ごんにゃく       | 牛乳<br>豚肉、油揚げ<br>さわかめ       | にんじん、小松菜<br>もやし、えのきだけ<br>ねぎ                            | <b>バランスよく食べて 毎日元気</b><br>（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。）  |
| 25<br>(月)             |      | ほうれん草入りオムレツ<br>フラワーサラダ<br>クリームシチュー          | 米粉パン<br>フラワーサラダ<br>オリーブ油    | 牛乳<br>たまご、鶏肉<br>豆乳         | ほうれん草、ブロッコリー<br>カリフラワー、とうもろこし<br>にんじん、玉ねぎ、パセリ          |  |
| 26<br>(火)             |      | さば塩みりん焼き<br>ひじきの炒め煮<br>白菜のみそ汁               | ごはん<br>ごんにゃく<br>サラダ油        | 牛乳<br>さば、ひじき<br>さつまいも、厚揚げ  | にんじん、枝豆<br>白菜、えのきだけ<br>ねぎ                              |  |
| 27<br>(水)             |      | まぐろカツ<br>高野豆腐の五目煮<br>なめこのみそ汁                | ごはん<br>ごんにゃく、米油<br>サラダ油     | 牛乳<br>まぐろ、高野豆腐<br>鶏肉、油揚げ   | 大根、にんじん、枝豆<br>しいたけ、なめこ、玉ねぎ<br>白菜、ねぎ                    | <b>主食の大切さを知ろう!</b><br>1. 主食はエネルギーの供給源です<br>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。<br>2. 栄養のバランスがとれています<br>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。 |
| 28<br>(木)             |      | 豆腐ハンバーグ<br>メンマの炒め物<br>せんべい汁                 | ごはん<br>ごんにゃく、せんべい<br>サラダ油   | 牛乳<br>豆腐ハンバーグ<br>さつまいも、鶏肉  | メンマ、にんじん、まいたけ<br>ごぼう、しめじ、キャベツ<br>ねぎ、切干大根               |  |
| 29<br>(金)             |      | 赤魚西京焼き<br>もやしののり和え<br>豚汁                    | ごはん<br>じゃがいも                | 牛乳<br>赤魚、のり<br>豚肉、高野豆腐     | もやし、ほうれん草<br>にんじん、ごぼう<br>白菜、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けます。
- 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。

### 食べるとき

「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しましょう。

### 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が混ざるので、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!