



# 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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

にち ようび	スプーン	こ ん だ て	献立のねらい		おしらせ
			熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	
1 (金)		さばしおみりんやき ひじきのいために とん汁	ごはん ごはんやく、じゃがいも サラダあぶら	牛乳 さば、ひじき、さつまあげ ぶた肉、こうやどろふ	<b>食欲の秋です</b> 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)		さんまかんるに こ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	
5 (火)		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	
6 (水)		とり肉トマトソースに ひよこまめとコーンのソテー やさしいスープ	食パン ジャム サラダあぶら	牛乳 とり肉、ベーコン ひよこまめ	
7 (木)		肉だんご(2こ) とり肉とピーマンのあますいため ワンスープ	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	<b>10月10日は「目の愛護デー」</b> 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。
8 (金)		きのこ入りのだに だいごんのそぼろに とうふのすまし汁	ごはん ごはんやく、ふ サラダあぶら	牛乳 とり肉、あぶらあげ ぶた肉、とうふ、わかめ	
11 (月)		つくね いんげんのごまドレッシングあえ いもに	ごはん ごま、さといも ごはんやく、サラダあぶら	牛乳 つくね、とり肉 牛肉	<b>野菜と一緒に食べよう!</b> 12日のやし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。
12 (火)		さかなとわかめのとうふやき やさしいいため	やしそば サラダあぶら タルト	牛乳 とうふ、さかなすりみ わかめ、ぶた肉	
13 (水)		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 ごはんやく、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	<b>郷土料理</b> ・11日の「いも」は、里芋を主役にした鍋料理で、山形県の郷土料理です。 ・19日の「ねりこみ」は、稲刈りの時期に製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。
14 (木)		とり肉みそやき だいごんのうめあえ キャベツのみそ汁	ごはん ごまあぶら	牛乳 とり肉、こうやどろふ きわかめ	
15 (金)		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 とり肉	
18 (月)		さしおやき しらすもちりナン入りみそごぼろ だいごんのみそ汁 りんご	ごはん ごはんやく サラダあぶら	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ	<b>地元のりんごを食べよう</b> 今月は弘前産のりんごを使用しています。18日は「トキ」、28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。
19 (火)		ぶた肉しょうがやき ねりこみ もやしのみそ汁	ごはん さつまいも ごはんやく	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ きわかめ	
20 (水)		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 フลาวール クリームシチュー	牛乳 たまご、とり肉 とう乳	
21 (木)		しゅうまい(2こ) ピピン(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、ぶた肉 なると、きわかめ	
22 (金)		あじフライ あじのごますあえ あつあげのみそ汁	ごはん ごま、ごまあぶら ごめあぶら	牛乳 あじ、とり肉 あつあげ	
25 (月)		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 ごはんやく、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	<b>パランスよく食べて 毎日元気</b> 
26 (火)		さつまいもてんぷら だいご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	
27 (水)		赤うおさいきょうやき もやしのりあえ はくさいのみそ汁 わなしゼリー	ごはん ゼリー	牛乳 赤うお、のり あつあげ	
28 (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	
29 (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	ごはん	牛乳 いわし、とり肉 ベーコン、あぶらあげ	

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。

## 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。

<b>食べる時</b> 「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きましょう。	<b>食事中</b> マナーを守り残さず食べましょう。	<b>後片付け</b> 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

- 早寝 早起き 朝ごはん
- 身体を動かして遊ぼう
- 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!

- 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。
- 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。