



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
ふるさとのお食べ物に関心をもとう

令和3年11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 (月)		いわしおろし煮 煮びたし 鶏団子のみそ汁	ごはん	牛乳 いわし、油揚げ 鶏団子、豆腐	大根、もやし、小松菜 白菜、玉ねぎ にんじん、ねぎ	<b>弘前産のりんご</b> 2日は「ふじ」、16日は「玉林」を 予定しています。 味わって食べましょう。
2 (火)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬、りんご	
4 (木)		さばみそ煮 筑前煮 チンゲン菜のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 さば、鶏肉 油揚げ	たけのこ、れんこん、ごぼう、にんじん しいたけ、チンゲン菜、玉ねぎ しめじ、ねぎ	8日の「ひじきとツナの和え物」に はたまごを使用して いないマヨネーズ風味 の調味料を使ってい ます。 
5 (金)		肉団子(2個) ナムル ぎょうざスープ	ごはん ごま	牛乳 肉団子 ぎょうざ	もやし、ほうれん草、とうもろこし 白菜、にんじん、ねぎ	
8 (月)		つくね ひじきとツナの和え物 小松菜のみそ汁 (チーズ)	ごはん	牛乳 つくね、ひじき、ツナ 豆腐、チーズ	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、きゅうり 小松菜、もやし、玉ねぎ、にんじん	<b>11月8日は いい歯の日</b> 歯を強くする カルシウムが多い食べ物  牛乳 チーズ ヨーグルト
9 (火)		あじ煮付け 野菜のごま塩炒め じゃがいものみそ汁	ごはん ごま、ごま油 じゃがいも	牛乳 あじ、豚肉 油揚げ	もやし、にんじん、たけのこ いんげん、玉ねぎ、えのきたけ 小松菜、ねぎ	
10 (水)		オムレツ カラフルサラダ	スパゲッティ オリーブ油	牛乳 豚肉、大豆 たまご、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン	<b>ふるさと産品給食の日</b> 16日は「ふるさと産品給食の日」 です。青森県はたくさん山や海の幸 に恵まれた環境にあります。 「ふるさと産品給食の日」は、青森 県の食材をたっぷり使った献立とな っています。  大豆・大豆製品 小魚 青菜
11 (木)		赤魚塩焼き かぶと厚揚げの甘酢煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく	牛乳 赤魚、厚揚げ 油揚げ、わかめ	かぶ、にんじん、しいたけ もやし、玉ねぎ	
12 (金)		春巻(2個) チンジャオロースー 中華スープ	ごはん 米油 サラダ油	牛乳 春巻、豚肉 なると、さわかめ	たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン 白菜、もやし、にんじん	
15 (月)		ソーセージステーキ フラワーサラダ 野菜スープ	食パン ジャム	牛乳 ソーセージステーキ	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし キャベツ、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、ねぎ	
16 (火)		鶏肉照焼き 清水森ナンバ入りみそごぼろ なめこのみそ汁 りんご	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 鶏肉、豚肉 豆腐	ごぼう、にんじん なめこ、大根、ねぎ さく、りんご	<b>【弘前産】</b> ごはん(つがるロマン) 清水森ナンバ りんご <b>【青森県産】</b> 牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉 ごぼう、にんじん、なめこ 大根、ねぎ、さく
17 (水)		福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん、福神漬 黄桃シロップ漬、パイナップル缶詰 ゼネラルレクラーク缶詰	
18 (木)		豚肉みそ焼き 長いものつま煮 キャベツのみそ汁	ごはん 長いも、こんにゃく サラダ油	牛乳 豚肉、鶏肉 油揚げ	たけのこ、しいたけ、枝豆 キャベツ、にんじん、しめじ ねぎ	
19 (金)		さけ塩焼き 白菜のりしめ 豚汁	ごはん サラダ油	牛乳 さけ、のり 豚肉、高野豆腐	白菜、ほうれん草 にんじん、ごぼう、大根 ねぎ	
22 (月)		五目たまご焼き 切干大根の炒め煮 せんべい汁	ごはん こんにゃく、サラダ油	牛乳 たまご、ひじき 油揚げ、鶏肉	ほうれん草、にんじん、ねぎ、たけのこ 切干大根、しいたけ キャベツ、ごぼう	
24 (水)		ほたてフライ(2個) 大根とツナのサラダ	中華めん サラダ油 米油	牛乳 豚肉 ほたて、ツナ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん ねぎ、大根、きゅうり とうもろこし	
25 (木)		豆腐ハンバーグ さわかめの炒め煮 さつま汁	ごはん こんにゃく、サラダ油 さつま汁	発酵乳 豆腐ハンバーグ さわかめ、豚肉	にんじん、ごぼう 大根、ねぎ	<b>11月23日は「勤労感謝の日」</b> は、もとも「新嘗祭」と いって、お米の収穫を喜び、 神様に感謝する日でした。 
26 (金)		さんまもみじおろし煮 もやしの梅和え 豆腐のみそ汁	ごはん こんにゃく	牛乳 鶏肉、油揚げ、さんま 豆腐、わかめ	ごぼう、たけのこ、にんじん、しいたけ 大根、もやし、きゅうり、とうもろこし、梅 玉ねぎ、ねぎ	
29 (月)		鶏肉トマトソース煮 ブロッコリーソーテ コンソメスープ	米粉パン サラダ油	牛乳 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー、玉ねぎ、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、たけのこ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	
30 (火)		ヒレカツ(2個) 野菜のごま酢和え 千切り汁 パックソース(缶袋)	ごはん ごま、ごま油 米油	牛乳 豚肉、鶏肉 さわかめ、油揚げ	もやし、小松菜 キャベツ、にんじん、えのきたけ 切干大根	

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。

**11月は食育月間です**

11月は青森県の食育月間です。  
この機会に自分や家族の食生活を振り返り、  
「食育」について考えてみましょう!

**よくかんで食べよう!**

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

**11月24日は和食の日**

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。  
給食では、ごはんを主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

**感謝の気持ちを忘れずに**

命に「いただきます」 人に「ごちそうさま」

動物や植物の命をいただくことへの感謝の言葉です。

食事を用意してくれた人の苦勞をねぎらい感謝する言葉です。

**地場産物を使った学校給食**

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょう。