



# 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ちよう

令和3年11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 (月)		あじにつけ やさしいごま油いため じゃがいものみそ汁	ごはん ごま、ごまあぶら じゃがいも	牛乳 あじ、ふた肉 あぶらあげ	もやし、にんじん、たけのこ いんげん、たまねぎ、えのきたけ ごまつな、ねぎ	2日の「ひじきとツナのおえもの」 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。 
2 (火)		つくね ひじきとツナのおえもの ごまつなのみそ汁	ごはん	牛乳 つくね、ひじき、ツナ とうふ	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 ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん	
4 (木)		はるまき チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん こめあぶら サラダあぶら	牛乳 はるまき、ふた肉 なると、くまわかめ	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 はくさい、もやし、にんじん	11月8日は <b>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 大豆・大豆製品 小魚 青菜
5 (金)		さんまおみじおろしに もやしのうめあえ とうふのみそ汁	ごはん	牛乳 さんま、とり肉 とうふ、あぶらあげ、わかめ	にんじん、だいこん もやし、きゅうり、とうもろこし、うめ たまねぎ、ねぎ	
8 (月)		さばみそに ちくぜんに チンゲンサイのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さば、とり肉 あつあげ	たけのこ、れんこん、ごぼう、にんじん しいたけ、チンゲンサイ、たまねぎ しめじ、ねぎ	12日は「ふじ」、22日は「王林」を 予定しています。味わって食べま しょう。
9 (火)		肉だんご(2こ) ナムル ぎょうざスープ	ごはん ごま	牛乳 肉だんご ぎょうざ	もやし、ほうれんそう、とうもろこし はくさい、にんじん、ねぎ	
10 (水)		ソーセージステーキ フラワーサラダ やさしいスープ (おかんジャム)	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、たまねぎ マッシュルーム、ねぎ	弘前産のりんご  22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と使った献立とな っています。
11 (木)		豚のおしおやき かぶとあつあげのおまそに もやしのみそ汁 (チーズ)	ごはん こんにやく	牛乳 赤うお、あつあげ あぶらあげ、わかめ、チーズ	かぶ、にんじん、しいたけ もやし、たまねぎ	
12 (金)		ふくじんづけ りんご チキンカレー	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、りんご	ふるさと産品給食の日 22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と使った献立とな っています。
15 (月)		ぶた肉みそやき ながいものうまに キャベツのみそ汁	ごはん ながいも、こんにやく サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、とり肉 あぶらあげ	たけのこ、しいたけ、えだまめ キャベツ、にんじん、しめじ ねぎ	
16 (火)		ほたてフライ(2こ) だいこんとツナのサラダ みそラーメン	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 ぶた肉 ほたて、ツナ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん ねぎ、だいこん、きゅうり とうもろこし	ふるさと産品給食の日 22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と使った献立とな っています。
17 (水)		ごもくたまごやき きりぼしだいこんのいために せんべい汁	ごはん こんにやく、サラダあぶら せんべい	牛乳 たまご、あぶらあげ とり肉、ひじき	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけのこ きりぼしだいこん、しいたけ キャベツ、ごぼう	
18 (木)		さけしおやき はくさいのりあえ とん汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 さけ、のり ぶた肉、こうやどろふ	はくさい、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ	【弘前産】 ごはん(つがるロマン) 清水森ナンバ りんご 【青森県産】 牛乳、とうふ、とり肉 ぶた肉 ごぼう、にんじん、なめこ だいこん、ねぎ、きく
19 (金)		ぶりしおころじやき やさしいごま油あえ せんぎり汁	ごはん ごま、ごまあぶら	牛乳 ぶり、とり肉 くまわかめ、あぶらあげ	もやし、ごまつな キャベツ、にんじん、えのきたけ きりぼしだいこん	
22 (月)		とり肉でんごやき しみずろナンバ入りみそごぼう なめこのみそ汁 りんご	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉 とうふ	ごぼう、にんじん なめこ、だいこん、ねぎ きく、りんご	11月23日の「勤労感謝の 日」は、もとも「新嘗祭」 として、お米の収穫を喜び、 神様に感謝する日でした。  ごはん1粒まで 残さず食べよう
24 (水)		とり肉トマトソースに ブロッコリーソテー コンソメスープ	こめパン サラダあぶら	牛乳 とり肉 ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン とうもろこし、はくさい、にんじん ごぼう、ねぎ、しいたけ	
25 (木)		とうふハンバーグ くまわかめのため にさつまいも汁 (ブルーベリー)	ごはん こんにやく、サラダあぶら さつまいも	はっこう乳 とうふハンバーグ くまわかめ、ぶた肉	にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ	
26 (金)		ふくじんづけ とう乳デザート ポークカレー	ごはん オリーブあぶら じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とう乳	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ 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	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!
29 (月)		いわしおろしに にびたし とりだんごのみそ汁	ごはん こんにやく	牛乳 いわし、とり肉、あぶらあげ とりだんご、とうふ	ごぼう、たけのこ、にんじん、しいたけ だいこん、もやし、ごまつな はくさい、たまねぎ、ねぎ	
30 (火)		オムレツ カラフルサラダ スパゲッティ	スパゲッティ オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉、だいた たまご、とり肉	たまねぎ、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	

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や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きます。

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。