



献立のお知らせ

献立のねらい
食べ物に関心をもとう

令和4年9月(小学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

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
		イラスト	メニュー	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 (木)			あげぎょうざ(2こ) やさしいキムチあえ ひやしちゅうかスープ(こぶくろ) 【もものタルト】	こめこめん こめあぶら、ごまあぶら タルト	牛乳 ぎょうざ とり肉	はくさい、にんじん もやし きゅうり	<p>命を守るために、災害を知って災害に 対処する力を身につけよう。</p> <p>9月1日は 防災の日</p> <p>もしもの時のために食料などを備蓄 していますか?これを機会に、家族で 備蓄するものを決めたり、期限切れが ないかを確認したりしましょう。</p> <p>給食の配せん</p> <p>13日のいんげん と ツナ の ごまドレッシング あえには、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。</p> <p>みんな野菜を食べてよう!</p> <p>野菜にはいろいろな種類 があり、味やにおい、 色や形がさまざまです。 五感を使ってもっと野菜を 身近に感じてみましょう。</p> <p>秋のお彼岸</p> <p>9月20日から26日は秋のお彼岸 です。お彼岸にはお参りをし、おは ぎをお供えする風習があります。</p> <p>27日のりんごは弘前 産の「つがる」の予定です。</p> <p>野菜と一緒に食べよう!</p> <p>29日のやしきそばには 昆が入っていないので、 やさしいためを混ぜて食 べましょう。</p> <p>29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、たまごは使用していません。</p>
2 (金)			とうふハンバーグ 良いものうまに キャベツのみそ汁	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ、とり肉 くわわかめ、あぶらあげ	にんじん、たけのこ しいたけ、えだまめ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
5 (月)			ぶた肉しょうがやき もやしのりあえ つみれ汁	ごはん こんにやく	牛乳 ぶた肉、のり、あぶらあげ つみれ(さかなすりみ入り)	もやし、ほうれんそう はくさい、にんじん たまねぎ、ねぎ	
6 (火)			えびカツ カラフルサラダ やさしいスープ	食パン こめあぶら ジャム	牛乳 えび、とり肉 ベーコン	キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマンにんじん、たまねぎ、ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、マッシュルーム	
7 (水)			ざけしおやき だいこんのそぼろに はくさいのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 ざけ、ぶた肉 あぶらあげ	にんじん、だいこん えだまめ、はくさい こまつな、しめじ、ねぎ	
8 (木)			ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ りんごシロップづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	
9 (金)			しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、とうふ、ぶた肉 なると、くわわかめ	たけのこ、しいたけ ねぎ、たまねぎ にんじん、だいこん	
12 (月)			ごもくたまごやき ぶた肉とだいこんのもの とりだんこのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 たまご、ひじき とりだんご、ぶた肉	しそ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ たけのこ、だいこん、えだまめ、しいたけ はくさい、しめじ、たまねぎ	
13 (火)			つくね いんげんとツナのごまドレッシングあえ せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 つくね、ツナ とり肉	いんげん、もやし、にんじん ごぼう、キャベツ、ねぎ ざりぼしだいこん	
14 (水)			いわしごまみそに ちくせんに あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 いわし、とり肉 あつあげ	たけのこ、れんこん、ごぼう しいたけ、こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ	
15 (木)			はるまぎ だいこんのあえもの	ごはん ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 はるまぎ、やきぶた なると、とり肉	にんじん、もやし、ねぎ メンマ、だいこん きゅうり、とうもろこし	
16 (金)			さばみそに にびだし かぶのとうみ汁	ごはん	牛乳 さば、あつあげ あぶらあげ	もやし、こまつな かぶ、はくさい しめじ、にんじん	
20 (火)			トマトオムレツ ブロッコリーサラダ はくさいのクリームに	こめこパン オリーブあぶら	牛乳 たまご、ベーコン とう乳	トマト、ブロッコリー 赤ピーマン、とうもろこし はくさい、にんじん、たまねぎ	
21 (水)			てりやきハンバーグ くわわかめのために わふうコンソメスープ 【おはぎ】	ごはん こんにやく、ケラダあぶら おはぎ	牛乳 ハンバーグ、くわわかめ さつまあげ、とり肉、あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ、ねぎ	
22 (木)			たこメンチカツ やさしいごますあえ とうふのみそ汁	ごはん こめあぶら、ごま ごまあぶら	牛乳 たこメンチカツ(さかなすりみ入り) とり肉、とうふ、わかめ、あぶらあげ	もやし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ ねぎ	
26 (月)			肉だんご(2こ) とり肉とピーマンのあまずいため ワンダンスープ	ごはん サラダあぶら ワンタン	牛乳 肉だんご とり肉、なると	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、たけのこ、にんじん はくさい、しめじ、ねぎ	
27 (火)			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	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	
28 (水)			さんまもみじおろしに はくさいのからしあえ さつまもみ汁	ごはん さつまもみ	牛乳 さんま とり肉	だいこん、はくさい こまつな、にんじん ごぼう、まいたけ、ねぎ	
29 (木)			さかなとわかめのとうふやき やさしいため	やしきそば サラダあぶら	牛乳 さかなすりみ、とうふ わかめ、ぶた肉	かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、もやし にんじん	
30 (金)			とり肉てりやき メンマのいためもの とん汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 とり肉、さつまあげ ぶた肉、あぶらあげ	メンマ、にんじん ごぼう、だいこん 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。

食品ロスを減らそう!

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。

食品ロスを減らすために、給食を残さず食べたり、苦手な食べ物でもひと口食べてみましょう。

茶わんの持ち方

4本の指の上に茶底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

知っていますか? 食べ物のはたらき!

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。

食べ物は、含まれている栄養素や体内でののはたらきの違いにより、「おもに熱や力になる食品」、「おもに血や肉・骨になる食品」、「おもに体の調子を整える食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが整いやすくなります。