



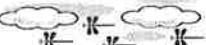
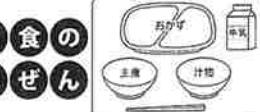
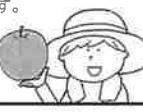
令和4年9月（中学校）

献立のお知らせ

献立のねらい

食べ物に关心をもとめよう

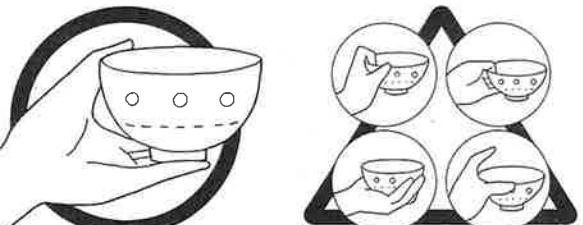
弘前市西部学校給食センター（TEL34-1006）

にち よび	スプーン	こんだけ	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	体の調子を整える食品 主にビタミン類（A・C）	おしらせ
1 (木)		豆腐ハンバーグ 長いものうま煮 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 豆腐ハンバーグ、鶏肉 茎わかめ、油揚げ	にんじん、たけのこ しいたけ、枝豆 キャベツ、えのきだけ、ねぎ	命を守るために、災害を知って災害にに対処する力を身につけましょう。
2 (金)	勺	福神漬 フルーツデーツ	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ、福神漬 りんごシロップ漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰	 9月1日は 防災の日
5 (月)		肉団子（2個） 鶏肉とピーマンの甘酢炒め ワンタンスープ	ごはん サラダ油 ワンタン	牛乳 肉団子 鶏肉、なると	青ピーマン、赤ピーマン、黃ピーマン 玉ねぎ、たけのこ にんじん、白菜、しめじ、ねぎ	
6 (火)		いわしがまみそ煮 筑前煮 厚揚げのみそ汁	ごはん ごま、こんにゃく サラダ油	牛乳 いわし、鶏肉 厚揚げ	たけのこ、れんこん、ごぼう しいたけ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、えのきだけ	
7 (水)		春巻 大根の和え物	中華めん 米油	牛乳 春巻、焼き豚 なると、鶏肉	にんじん、もやし、ねぎ メンマ、大根 きゅうり、とうもろこし	
8 (木)		照焼きハンバーグ 茎わかめの炒め煮 和風コンソメスープ	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 ハンバーグ、茎わかめ さつま揚げ、鶏肉、油揚げ	にんじん 大根 しいたけ、ねぎ	もしも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。
9 (金)		豚肉生姜焼き もやしのり和え つみれ汁	ごはん こんにゃく	牛乳 豚肉、のり、油揚げ つみれ（魚すり身入り）	もやし、ほうれん草 白菜、にんじん 玉ねぎ、ねぎ	
14 (水)		つくね いんげんとツナのごまだれッシング和え せんべい汁	ごはん ごま せんべい	牛乳 つくね、ツナ 鶏肉	いんげん、もやし、にんじん ごぼう、キャベツ、ねぎ 切干大根	14日のいんげんとツナのごまだれッシング和えには、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。
15 (木)		さけ塩焼き 大根のそぼろ煮 白菜のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 さけ、豚肉 油揚げ	にんじん、大根 枝豆、白菜 小松菜、しめじ、ねぎ	
16 (金)		揚げようざ（2個） ナムル わかめスープ	ごはん ごま 米油	牛乳 ぎょうざ わかめ、なると	もやし、ほうれん草 とうもろこし、にんじん 大根、えのきだけ、ねぎ	
20 (火)		鶏肉ねぎ塩焼き れんこんのみそ炒め なめこのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 鶏肉、豚肉 豆腐、油揚げ	しそ、れんこん にんじん、玉ねぎ なめこ、白菜、ねぎ	
21 (水)		さんまもみじおろし煮 白菜のからし和え さつまいも汁	ごはん さつまいも おはぎ	牛乳 さんま 鶏肉	大根、白菜 小松菜、にんじん ごぼう、まいたけ、ねぎ	 秋のお彼岸
22 (木)		しゅうまい（2個） マーボー豆腐 中華スープ	ごはん ごま油	牛乳 しゅうまい、豆腐、豚肉 なると、茎わかめ	たけのこ、しいたけ ねぎ、玉ねぎ にんじん、大根	
26 (月)	勺	トマトオムレツ ブロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮	米粉パン オリーブ油	牛乳 たまご、ベーコン 豆乳	トマト、ブロッコリー 赤ピーマン、とうもろこし 白菜、にんじん、玉ねぎ	 きっと野菜を食べよう！ 野菜にはいろいろな種類があり、味や形におい、色や形がさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身边に感じてみましょう。
27 (火)		さばみそ煮 煮びたし (マスクガット) かぶのとろみ汁	ごはん	発酵乳 さば、厚揚げ 油揚げ	もやし、小松菜 かぶ、白菜 しめじ、にんじん	
28 (水)		鶏肉照焼き メンマの炒め物 豚汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 鶏肉、さつま揚げ 豚肉、油揚げ	メンマ、にんじん ごぼう、大根 ねぎ	
29 (木)	勺	福神漬 りんご ポークカレー	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	29日のりんごは弘前産の「つがる」の予定です。 
30 (金)		たこメンチカツ 野菜のみそ酢和え 豆腐のみそ汁	ごはん 米油、ごま ごま油	牛乳 たこメンチカツ（魚すり身入り） 鶏肉、豆腐、わかめ、油揚げ	もやし、ほうれん草 にんじん、玉ねぎ 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きます。
 - 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あります。
 - （コンタミネーション：原材料を使用していないが、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。）
5. で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、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。

◎ 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。食品ロス削減国民運動
(NO-FOODLOSS PROJECT)
のロゴマーク「さすのん」

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。

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。

