



令和4年9月(中学校)

# 献立のお知らせ

献立のねらい  
食べ物に関心をもとう

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
			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)		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 まわかめ、油揚げ	にんじん、たけのこ しいたけ、枝豆 キャベツ、えのきたけ、ねぎ	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ましょう。
2 (金)	りんごカレー	福神漬 フルーツデザート	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	
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、黄ピーマン 玉ねぎ、たけのこ にんじん、白菜、しめじ、ねぎ	9月1日は 防災の日
6 (火)		いわしごまみそ煮 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、えのきたけ	
7 (水)	しょうゆラーメン	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	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。
8 (木)		照焼きハンバーグ まわかめの炒め煮 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、まわかめ さつま揚げ、鶏肉、油揚げ	にんじん 大根 しいたけ、ねぎ	
9 (金)		豚肉生姜焼き もやしののり和え 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日のいんげんとツナのごまドレッシ 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。
14 (水)		つくね いんげんとツナのごまドレッシング和え 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	
15 (木)		さげ塩焼き 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 さげ、豚肉 油揚げ	にんじん、大根 枝豆、白菜 小松菜、しめじ、ねぎ	給食の 配せん
16 (金)		揚げぎょうざ(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、えのきたけ、ねぎ	
20 (火)	しめごはん	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	秋のお彼岸
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 おはぎ	ごはん 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	
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、まわかめ	たけのこ、しいたけ ねぎ、玉ねぎ にんじん、大根	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。
26 (月)	米粉パン	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	
27 (火)	(マスクット)	さばみそ煮 煮びたし かぶのとりみ汁	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	29日のりんごは弘前産の「つがる」 の予定です。
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)	ポークカレー	福神漬 りんご	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	
30 (金)		たこメンチカツ 野菜のごま酢和え 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 8 2-1 8 3 5】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。)
- で困っているものは、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。

食品ロス削減国民運動  
(NO-FOODLOSS PROJECT)  
のロゴマーク「3すんけん」

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。

## 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。

## 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。