

令和4年9月 (小学校)

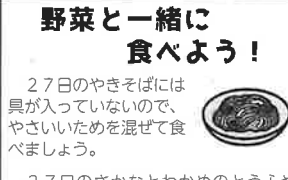
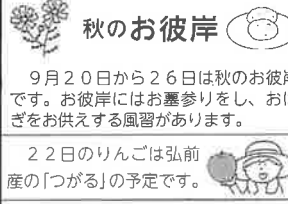
献立のお知らせ

献立のねらい

食べ物に関心をもとう

弘前市東部学校給食センター (TEL26-0200)

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	
		こ	だ	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)				さけしおやき 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 さけ、ぶた肉 あぶらあげ	だいこん、にんじん、えだまめ はくさい、こまつな しめじ、ねぎ	<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ましょう。</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>給食の記せん</p>
2 (金)				てりやきハンバーグ くきわかめいため にわふうコンソメスープ	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、ハンバーグ くきわかめ、さつまあげ とり肉、あぶらあげ	にんじん だいこん、ねぎ しいたけ	
5 (月)				いわしごまみそに ちくぜんに あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく、ごま サラダあぶら	牛乳 いわし、とり肉 あつあげ	れんこん、たけのこ、ごぼう にんじん、しいたけ こまつな、たまねぎ、えのきたけ	
6 (火)				たこメンチカツ やさしいごまずあえ とぶのみそ汁	ごはん ごま、ごまあぶら こめあぶら	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 たまねぎ にんじん、ねぎ	
7 (水)				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、たまねぎ、にんじん	
8 (木)				肉だんご(2こ) とり肉とピーマンのあまずいため ワンタンスープ	ごはん ワンタ ンサラダあぶら	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 はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ	
9 (金)				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	たまねぎ、にんじん りんごソップづけ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、おうとうかんづめ	
12 (月)				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 だいこん ごぼう、ねぎ	
13 (火)				はるまき だいこんのあえもの	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 はるまき、やきぶた、なると とり肉	メンマ、もやし にんじん、ねぎ だいこん、きゅうり、とうもろこし	
14 (水)				とうふハンバーグ 長いものうまに 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 はっこう乳 とうふハンバーグ、とり肉 くきわかめ、あぶらあげ	たけのこ、にんじん しいたけ、えだまめ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
15 (木)				しゅうまい(2こ) マーボーとうふ 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、くきわかめ	たけのこ、ねぎ、しいたけ だいこん、にんじん たまねぎ	
16 (金)				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 つみれ(さかなすりみ入り) あぶらあげ	もやし、ほうれんそう はくさい、にんじん たまねぎ、ねぎ	
20 (火)				さんまもみじおろしに はくさいのからしあえ さつま汁 おぼぎ	ごはん さつま汁 おぼぎ	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	
21 (水)				えびカツ カラフルサラダ やさしいスープ	食パン ジャム こめあぶら	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 たまねぎ、にんじん、ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、マッシュルーム	
22 (木)				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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	
26 (月)				とり肉ねぎしおやき れんこんのみそいため なめこのみそ汁	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、あぶらあげ	ねぎ れんこん、にんじん、たまねぎ なめこ、はくさい	
27 (火)				さかなとわかめのとうふやき やさしいため	やきそば サラダあぶら	牛乳 さかなすりみ、わかめ、とうふ ぶた肉	かぼちゃ キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん	
28 (水)				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 ごま せんべい	牛乳 つくね、ツナ とり肉	いんげん、もやし キャベツ、にんじん、ごぼう ねぎ、きりぼしだいこん	
29 (木)				ごもくたまごやき ぶた肉とだいこんのもの とりだんごのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 しそ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ だいこん、しいたけ、えだまめ はくさい、たまねぎ、ねぎ、こまつな	27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。	
30 (金)				さばみそに にびたし かぶのとろみ汁	ごはん	牛乳 さば、あぶらあげ あつあげ	こまつな、もやし かぶ、はくさい にんじん、しめじ	



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、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。