



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
和食に親しもう

令和4年10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
			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)	
3 (月)		さわらフライ やさしいごますあえ あつあげのみそ汁	ごはん ごま、ごまあぶら こめあぶら	牛乳 さわら、とり肉 あつあげ	もやし、きゅうり たまねぎ、はくさい にんじん、ねぎ	食欲の秋です! 秋は、自然の恵み を受けた食材が たくさん収穫されます。 自然の贈り物、秋の味覚を 楽しみましょう。
4 (火)	カシスジャム	とり肉マトソースに ひよこめとコーンのソテー やさしいスープ	食パン ジャム サラダあぶら	牛乳 とり肉 ひよこめ、ベーコン	とうもろこし、えだまめ、たまねぎ キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
5 (水)		さげしおやき こうやどうふのごもくに 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 さげ こうやどうふ、とり肉 とりだんご、とうふ	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ はくさい、たまねぎ、ねぎ	
6 (木)		ぶた肉しょうがやき ねりこみ キャベツのみそ汁	ごはん さつまいも こんにやく	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ こうやどうふ、くきわかめ	にんじん キャベツ、しめじ ねぎ	郷土料理「ねりこみ」 6日の「ねりこみ」は、瀬刈りの時期 に豊作に感謝して食べたり、お祝い事 があるときに食べられる青森県の郷土 料理です。
7 (金)	りんごジュース	とうふハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ わふうコンソメスープ	ごはん じゃがいも	とうふハンバーグ ベーコン あぶらあげ	きゅうり、とうもろこし はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ りんごジュース	10月10日は 「目の愛護デー」 10月は、目の愛護デーにちなんで カシスジャムやブルーベリーゼリーが つきます。 カシスやブルーベリー には、目の健康に良いと されている「ビタミンA」 が豊富に含まれています。
11 (火)		あじにつけ ちくせんに もやしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 あじ、とり肉 あぶらあげ、わかめ	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ もやし、たまねぎ	
12 (水)	チキンカレー	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 とり肉	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ パイナップルかんづめ おうとうかんづめ	
13 (木)	みそラーメン	はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん サラダあぶら こめあぶら	牛乳 はるまき ぶた肉	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、きくらげ だいこん、きゅうり、とうもろこし	弘前産の りんご 地元でとれたおいしいりんごです。 ◆◇ 使用予定 ◆◇ 18日…トキ 25日…早生ふじ
14 (金)		赤うおさいきょうやき メンマのいためもの とん汁 ブルーベリーゼリー	ごはん こんにやく、ゼリー サラダあぶら	牛乳 赤うお ぶた肉、こうやどうふ	メンマ、にんじん ごぼう、だいこん しめじ、ねぎ	
17 (月)		きのご入りしのだに だいこんのそぼろに とうふのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 とり肉、あぶらあげ ぶた肉、とうふ、わかめ	ごぼう、たけのこ、にんじん しいたけ、しめじ、たまねぎ だいこん、えだまめ、ねぎ	「くわ焼き」とは、昔、農作業の合間 に肉や野菜をくわの上のせて焼いて 食べたのが始まりです。 20日のやさしいごまドレッシング あえ、31日のひじきとツナのあえも 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。
18 (火)	こめこパン	ほうれんそう入りオムレツ フラワーサラダ クリームシチュー りんご	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 たまご とり肉、とう乳	ほうれんそう、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし にんじん、たまねぎ、パセリ りんご	
19 (水)		さばみそに くきわかめのいために はくさいのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、さば くきわかめ、ぶた肉 あつあげ	にんじん はくさい、しめじ ねぎ	
20 (木)		とり肉くわやき やさしいごまドレッシングあえ せんざり汁	ごはん ごま	牛乳 とり肉 くきわかめ、あぶらあげ	もやし、きゅうり、とうもろこし キャベツ、にんじん えのきたけ、きりぼしだいこん	
21 (金)		いわしおろしに こまつなのからしあえ せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 いわし とり肉	だいこん、こまつな、もやし はくさい、まいたけ、にんじん ごぼう、ねぎ、きりぼしだいこん	
24 (月)		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	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、たけのこ はくさい、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ	弘前市の特産品 清水森ナンパ 清水森ナンパは、津軽地方で古くから 栽培されているとうがらしです。通常 のとうがらしに比べて、辛み成分である "カプサイシン"が少なく、まろやかな 辛さが特徴です。
25 (火)	おきのカレー	ふくじんづけ りんご	ごはん さつまいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、しめじ ふくじんづけ りんご	
26 (水)		ぶりしおこうじやき しみずもりナンパ入りみそごぼう なめこのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 ぶり、ぶた肉 とう乳	ごぼう、にんじん なめこ、だいこん ねぎ、きく	
27 (木)	ごもくせりやうかん	だんややくロケツ キャベツのごまサラダ	ごはん さつまいも、ごま こめあぶら	牛乳、牛肉 ぶた肉、なると、わかめ あぶらあげ、とり肉	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし	
28 (金)		さんまかんに きりぼしだいこんのいために かぶのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さんま、あぶらあげ あつあげ	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、かぶ、しめじ ねぎ	
31 (月)		つくね ひじきとツナのあえもの だいこんのみそ汁	ごはん	牛乳 つくね、ひじき、ツナ、わかめ あぶらあげ、こうやどうふ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、きゅうり だいこん、にんじん	

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。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

## けんこうひろさき じょう こども3か条

- 早寝 早起き 朝ごはん
- 身体を動かして遊ぼう
- 毎日 歯みがき

～子どもの頃から 身につけよう健康習慣～

## ごはんをしっかりと食べよう!

ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含み、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源となるので、毎回の食事ですっきりと食べたい食品です。

「米」の漢字を分解すると「(八)十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がたくさんありますが、それでもたくさんのお手間がかかります。農家の方の働きに感謝し、味わって食べましょう。

「口中調味」とは、噛むことで生まれる味の变化を口の中で楽しむ食べ方のことを言います。難しいことのように感じますが、日本では昔からごはんやおかず、汁物などを交互に食べることで、自然と実践されてきました。

噛むことで生まれる味の变化を楽しむよう、交互に食べることを意識し、「ばっかり食べ」をしないように気をつけましょう。

### 「米」という字

## 心を込めて 給食の片付け

食べ物の命や、作ってくれた人への感謝の気持ちをもって、ていねいに片付けましょう!

食器に食べ物がついていないかを確認しよう

食べ残しは、決まりを守って食卓に戻そう

配膳の前も後も、給食台はきれいにしよう