



# 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(中学校)

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)		あじ煮つけ 筑前煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 あじ、鶏肉 油揚げ、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、玉ねぎ	<b>食欲の秋です!</b> 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。
5 (水)		香巻 大根サラダ	中華めん サラダ油 米油	牛乳 香巻 豚肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ にんじん、ねぎ、きくらげ 大根、きゅうり、とうもろこし	
6 (木)		鶏肉くわ焼き 野菜のごまドレッシング和え 千切り汁	ごはん ごま	牛乳 鶏肉 筍わかめ、油揚げ	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、切干大根	
7 (金)		さばみそ煮 筍わかめの炒め煮 白菜のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、さば 筍わかめ、豚肉 厚揚げ	にんじん 白菜、しめじ ねぎ	
12 (水)		豚肉しょうが焼き ねりこみ キャベツのみそ汁 りんご	ごはん さつまいも こんにゃく	牛乳 豚肉、油揚げ 高野豆腐、筍わかめ	にんじん キャベツ、しめじ ねぎ りんご	
13 (木)		さげ塩焼き 高野豆腐の五目煮 鶏団子のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、さげ 高野豆腐、鶏肉 鶏団子、豆腐	大根、にんじん 枝豆、しいたけ 白菜、玉ねぎ、ねぎ	
14 (金)		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 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 パイナップル缶詰、黄桃缶詰	<b>郷土料理「ねりこみ」</b> 12日の「ねりこみ」は、稲刈りの 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。
17 (月)		いわしおろし煮 小松菜のからし和え せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 いわし 鶏肉、油揚げ	ごぼう、たけのこ、にんじん、大根 小松菜、もやし、白菜、まいたけ ねぎ、切干大根	<b>弘前産の りんご</b> 地元でとれたおいしいりんごです。 ◆◇ 使用予定 ◇◇ 12日…トキ 26日…早生ふじ
18 (火)		きのこ入り信田煮 大根のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 ブルーベリーゼリー	ごはん こんにゃく、ゼリー サラダ油	牛乳 鶏肉、油揚げ 豚肉、豆腐、わかめ	しいたけ、玉ねぎ、にんじん、しめじ 大根、枝豆 ねぎ	
19 (水)		男しゃくコロッケ キャベツのごまサラダ	ごはん キャベツのみそ汁	牛乳、牛肉 豚肉、なると、わかめ 油揚げ、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし	
20 (木)		赤魚西京焼き メンマの炒め物 豚汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 赤魚 豚肉、高野豆腐	メンマ、にんじん ごぼう、大根 しめじ、ねぎ	
21 (金)		鶏肉トマトソース煮 ひよこ豆とコーンのソテー 野菜スープ	ごはん サラダ油	牛乳 鶏肉 ひよこ豆、ベーコン	とうもろこし、枝豆、玉ねぎ キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
24 (月)		ほうれん草入りオムレツ フラワーサラダ クリームシチュー	米粉パン じゃがいも オリーブ油	牛乳 たまご 鶏肉、豆乳	ほうれん草、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし にんじん、玉ねぎ、パセリ	
25 (火)		さんま甘露煮 切干大根の炒め煮 かぶのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 さんま、油揚げ 厚揚げ	切干大根、にんじん、しいたけ かぶ、しめじ ねぎ	
26 (水)		福神漬 りんご	ごはん さつまいも オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ 福神漬 りんご	
27 (木)		ぶり塩こうじ焼き 清水森ナンバ入りみそごぼう なめこのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 ぶり、豚肉 豆腐	ごぼう、にんじん なめこ、大根 ねぎ、きく	
28 (金)		豆腐ハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ 和風コンソメスープ	ごはん じゃがいも	牛乳 豆腐ハンバーグ ベーコン 油揚げ	きゅうり、とうもろこし 白菜、にんじん、ねぎ、しいたけ りんごジュース	
31 (月)		肉団子(2個) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め ワンダンスープ	ごはん ワンタン サラダ油	牛乳 肉団子 鶏肉	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、玉ねぎ、たけのこ 白菜、にんじん、チンゲン菜、きくらげ	

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。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

## 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変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られますが、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変化を楽しむよう、交互に食べることを意識し、「ぱっかり食べ」をしないように気をつけましょう。

### 「米」という字



## けんこうひろさき こども3か条

1. 早寝 早起き 朝ごはん
  2. 身体を動かして遊ぼう
  3. 毎日 歯みがき
- ~子どもの頃から 身につけよう健康習慣~

### 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、ていねいに片付けをしよう!

