



献立のお知らせ

献立のねらい

ふるさとの食べ物に関心をもち

令和4年11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)	
1(火)		赤うおさいきょうやき こまつなのからしあえ とん汁	ごはん	牛乳 赤うお、ぶた肉 こうやどうふ	こまつな、もやし にんじん、ごぼう はくさい、しめじ、ねぎ	 秋が深まり、寒い時期に なってきました。今年もあと 2ヶ月です。体調管理をしつ かり行い、元気に過ごしま しょう。
2(水)		きんぴらつつみやぎ こうやどうふのごもくに はくさいのみそ汁	ごはん こんにやく、ごま サラダあぶら	牛乳 とり肉、とうふ こうやどうふ、あぶらあげ	たまねぎ、ごぼう、だいこん にんじん、えだまめ しいたけ、はくさい、ねぎ	
4(金)		肉じゃがコロック なめたけあえ みそおでん	ごはん じゃがいも、こんにやく こめあぶら	牛乳 牛肉、じゃこ入りさつまあげ ちくわ、がんもどき、こんぶ	もやし、たまねぎ ほうれんそう、えのきたけ だいこん、にんじん、えだまめ	
7(月)		とり肉でりやき しみずりナンパ入りみそごぼう なめこのみそ汁 こめこ/パパロア	ごはん こんにやく、こめこ/パパロア サラダあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉 とうふ	ごぼう、にんじん なめこ、だいこん きく、ねぎ	ふるさと産品給食の日 7日は「ふるさと産品給食の日」です。 私たちが住んでいる青森県で育った食 材をたくさん使った献立になっています。
8(火)		さけしおやき だいこんのあえもの せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 さけ とり肉	だいこん、きゅうり、とうもろこし キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、さりほしだいこん	弘前産 ごはん(つがる口マン) しみずりナンパ こめこ/パパロア(こめこ) 青森県産 ぶた肉 とり肉 ごぼう ねぎ にんじん とうふ(だいず) なめこ みそ(だいず) だいこん きく 牛乳
9(水)		さばみそに ぶた肉とだいこんのもの じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも、こんにやく サラダあぶら	牛乳 さば、ぶた肉、だいず あぶらあげ、わかめ	だいこん、にんじん たまねぎ、ねぎ えのきたけ	
10(木)		ぶた肉しょうがやき はくさいときくのみそ汁 かぶのとりみ汁	ごはん	牛乳 ぶた肉 あつあげ、あぶらあげ	はくさい、こまつな きく、かぶ にんじん、しめじ	
11(金)		たまごやき 肉汁いため こまつなのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 たまご、ぶた肉、こうやどうふ とうふ、あぶらあげ	にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ こまつな、たまねぎ	
14(月)		とり肉とえだまめのこばんあげ もやしのりあえ ごもくとう乳汁	ごはん こめあぶら	牛乳 とり肉、のり、あぶらあげ だいず、とう乳	しめじ、にんじん、まいたけ、えだまめ キャベツ、もやし、ほうれんそう だいこん、しいたけ、ねぎ、たまねぎ	この他、糸こんにやくは弘前市内工場で 作られています。
15(火)		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 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	◆◆◆ 弘前産りんご ◆◆◆ ・15日 … 王林 ・22日 … ふじ を予定しています。
16(水)		さんまかんろに きりぼしだいこんのいために キャベツのみそ汁	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 キャベツ、ねぎ	
17(木)		オムレツ カラフルサラダ	スパゲッティ オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉、だいず たまご、とり肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン	旬の野菜 白菜 ほうれん草 かぶ ごぼう
18(金)		肉だんご(2こ) ナムル ワンタンスープ	ごはん ワンタン ごま	牛乳 肉だんご なるど	もやし、ほうれんそう、とうもろこし はくさい、にんじん たけのこ、しいたけ、ねぎ	
21(月)		いわしうめに メンマのいためもの もやしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 きくわかめ、あぶらあげ	メンマ にんじん、もやし しめじ、ねぎ	
22(火)		ソーセージステーキ ブロッコリーソテー やさしいスープ りんご	こめこパン じゃがいも サラダあぶら	牛乳 ソーセージステーキ ベーコン	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし たまねぎ、キャベツ、にんじん マッシュルーム、ねぎ、りんご	手あらいうがい 忘れずに!
24(木)		ぶりしおこうじやき やさしいごまずあえ さつまいも汁	ごはん さつまいも ごま、ごまあぶら	牛乳 ぶり、とり肉 あつあげ	もやし、きゅうり にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ	11月24日…和食の日 和食は、一汁三菜を基本とした栄養 バランスのよい食事であり、自然の美 しさや季節を表現し、年中行事とも深 くかかわっています。この日は、和食 や日本人の伝統的な文化について考え てみましょう。
25(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 ふくじんづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	
28(月)		しゅうまい(2こ) ぶたキムチいため わかめスープ	ごはん ほろさめ サラダあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 わかめ、かまぼこ	はくさい、キャベツ もやし、にんじん ねぎ、しいたけ	
29(火)		さばカレーに ひじきのいために とりだんごのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	はつこう乳 さば、ぶた肉、ひじき とりだんご、とうふ	にんじん えだまめ、たまねぎ こまつな、ねぎ	
30(水)		デミグラスソースハンバーグ キャベツとツナのレモンあえ わふうコンソメスープ	ごはん	牛乳 ハンバーグ、ツナ とり肉、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん ねぎ、しいたけ	

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あります。(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。

がつ しょくいく げつ かん
11月は食育月間です
11月は青森県の食育月間です。
この機会に自分や家族の食生活を振り返り、
「食育」について考えてみましょう!

**ち さん ち しょう
地産地消 知っていますか?**

「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを地域で消費しようという取り組みのことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べる人の距離が近く、より新鮮なものを食べることができます。また、食べ物がかどのようにつくられているかがわかるため、安心感が得られます。それだけでなく、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすこともできます。

地域の生産者が大切に育ててきたものを感謝していただきましょう。

**かん しゃ
感謝 の気持ちをこめて**

日本では、食事の前後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。

いただきます / ごちそうさま /

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味が込められています。