



献立のお知らせ

献立のねらい

ふるさとのお食べ物に関心をもち

令和4年11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) | |
| 1 (火) | | さばカレー煮 高野豆腐の五目煮 白菜のみそ汁 | ごはん こんにやく サラダ油 | 牛乳 さば、鶏肉 高野豆腐、油揚げ | 玉ねぎ、大根 にんじん、枝豆 しいたけ、白菜、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) | | いわし梅煮 野菜のごま酢和え さつまいも汁 | ごはん さつまいも ごま、ごま油 | 牛乳 いわし、鶏肉 厚揚げ | もやし、きゅうり にんじん、大根 ごぼう、ねぎ | |
| 4 (金) | | しゅうまい(2個) 豚キムチ炒め わかめスープ | ごはん 春雨 サラダ油 | 牛乳 しゅうまい、豚肉 わかめ、かまぼこ | 白菜、キャベツ もやし、にんじん ねぎ、しいたけ | |
| 7 (月) | | 肉じゃがコロッケ なめたけ和え みそおでん | ごはん じゃがいも、こんにやく 米油 | 牛乳 牛肉、じゃこ入りさつま揚げ ちくわ、がんもどき、昆布 | もやし、玉ねぎ ほうれん草、えのきたけ 大根、にんじん、枝豆 | ◆◆◆弘前産りんご◆◆◆ 8日 … 王林 24日 … ふじ を予定しています。 |
| 8 (火) | | きんぴら包み焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 りんご | ごはん こんにやく、ごま サラダ油 | 牛乳 鶏肉、豚肉、ひじき 豆腐、厚揚げ | にんじん、ごぼう 枝豆、玉ねぎ キャベツ、ねぎ、りんご | |
| 9 (水) | | ほうれん草入りオムレツ カラフルサラダ | スパゲッティ オリーブ油 | 牛乳 豚肉、大豆 たまご、鶏肉 | ほうれん草、玉ねぎ、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 |
| 10 (木) | | さんま甘露煮 切干大根の炒め煮 鶏団子のみそ汁 | ごはん こんにやく サラダ油 | 牛乳 さんま、油揚げ 鶏団子、豆腐 | 切干大根 にんじん、しいたけ 玉ねぎ、小松菜、ねぎ | |
| 11 (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 | にんじん、玉ねぎ 福神漬、黄桃缶詰 白桃缶詰 | |
| 14 (月) | | ソーセージステーキ ブロッコリーソー コンソメスープ | 食パン ジャム サラダ油 | 牛乳 ソーセージステーキ | ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ マッシュルーム、ねぎ | ふるさと産品給食の日 17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。 |
| 15 (火) | | さけ塩焼き 肉汁炒め 小松菜のみそ汁 | ごはん こんにやく サラダ油 | 牛乳 さけ、豚肉、高野豆腐 豆腐、油揚げ | にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ 小松菜、玉ねぎ | |
| 16 (水) | | 豚肉生姜焼き 白菜と菊の和え物 かぶのとろみ汁 | ごはん | 牛乳 豚肉 厚揚げ、油揚げ | 白菜、小松菜 菊、かぶ にんじん、しめじ | 弘前産 ごはん(つがるロマン) 清水森ナンバ 米粉/パ(ア)米粉 青森県産 鶏肉 豚肉 ごぼう ねぎ にんじん 豆腐(大豆) なめこ みそ(大豆) 大根 菊 牛乳 |
| 17 (木) | | 鶏肉照焼き 清水森ナンバ入りみそごぼう なめこのみそ汁 米粉/パ(ア) | ごはん こんにやく、米粉/パ(ア) サラダ油 | 牛乳 鶏肉、豚肉 豆腐 | ごぼう、にんじん なめこ、大根 菊、ねぎ | |
| 18 (金) | | たまご焼き 豚肉と大根の煮物 じゃがいものみそ汁 | ごはん じゃがいも、こんにやく サラダ油 | 牛乳 たまご、豚肉、大豆 油揚げ、わかめ | 大根、にんじん 玉ねぎ、ねぎ えのきたけ | |
| 21 (月) | | さばみそ煮 大根の和え物 せんべい汁 | ごはん せんべい | 牛乳 さば 鶏肉 | 大根、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、切干大根 | |
| 22 (火) | | 鶏肉と枝豆の小判揚げ もやしのりし和え 五目豆乳汁 | ごはん 米油 | 牛乳 鶏肉、のり、油揚げ 大豆、豆乳 | しめじ、にんじん、まいたけ、枝豆 キャベツ、もやし、ほうれん草 大根、しいたけ、ねぎ、玉ねぎ | 手あらいうがい 忘れずに! |
| 24 (木) | | 福神漬 りんご | ごはん じゃがいも オリーブ油 | 牛乳 豚肉 | 玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご | 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) | | ぶり塩こうじ焼き 煮びたし 豚汁 | ごはん | 発酵乳 ぶり、豚肉 高野豆腐、油揚げ | 小松菜、もやし にんじん、ごぼう 白菜、しめじ、ねぎ | |
| 28 (月) | | ハムカツ ブロッコリーサラダ 野菜スープ | ごはん じゃがいも 米油 | 牛乳 ハムカツ ベーコン | ブロッコリー、赤ピーマン キャベツ、にんじん マッシュルーム、ねぎ、玉ねぎ | |
| 29 (火) | | デミグラスソースハンバーグ キャベツとツナのレモン和え 和風コンソメスープ | ごはん | 牛乳 ハンバーグ、ツナ 鶏肉、油揚げ | キャベツ、きゅうり にんじん、大根 ねぎ、しいたけ | |
| 30 (水) | | 肉団子(2個) チンジャオロースー ワンタンスープ | ごはん ワンタン サラダ油 | 牛乳 肉団子、豚肉 なると | たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、白菜 にんじん、しいたけ、ねぎ | |

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。)
- で困っているものは、業者から直接納品となります。

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!

青森県西部学校給食センター
食育推進キャラクター
「あぶにん」

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、食べ物がどのようにして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。

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。