



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とう

令和4年11月(小学校)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

にち ようび	スプーン	こ ん だ て	献立のねらい		お し ら せ
			熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	
1 (火)		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 なると	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
2 (水)		さばカレーに なめたけあえ みそおでん	ごはん こんにゃく	牛乳 さば、じゃこ入りさつまあげ ちくわ、がんもどき、こんぶ	もやし、こまつな、えのきたけ だいこん、にんじん えだまめ
4 (金)		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 こんにゃく サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 きわかめ、あぶらあげ	メンマ、にんじん もやし、しめじ ねぎ
7 (月)		さんぴらつつみやき こうやどうふのごもこに はくさいのみそ汁	ごはん こんにゃく、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、にんじん だいこん、えだまめ、しいたけ はくさい、ねぎ
8 (火)		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
9 (水)		ソーセージステーキ ブロッコリースープ 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
10 (木)		肉じゃがコロッケ ひじきのいため とりだんごのみそ汁	ごはん じゃがいも、こんにゃく こめあぶら、サラダあぶら	牛乳 牛肉、ひじき、あぶらあげ 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
11 (金)		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
14 (月)		さんまかんろに きりぼしだいこんのいため キャベツのみそ汁	ごはん こんにゃく 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
15 (火)		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
16 (水)		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
17 (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 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご
18 (金)		とり肉とえだまめのこぼんあげ もやしののりあえ 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 だいこん、しょう乳	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
21 (月)		しゅうまい(2こ) ぶたキムチのいため わかめスープ	ごはん はるさめ 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
22 (火)		ぶしおこうじやき やさしいごますあえ さつまいも汁	ごはん さつまいも ごま、ごまあぶら	はっこう乳 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
24 (木)		とり肉でりやき しめじもりりあん入りみそごぼう なめこのみそ汁 こめこパパロア	ごはん こんにゃく、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
25 (金)		さばみそに だいこんのあえもの せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 さば 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、きりぼしだいこん
28 (月)		たまごやき 肉汁のいため こまつなのみそ汁	ごはん こんにゃく 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
29 (火)		さけしおやき 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、こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さけ、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
30 (水)		ぶた肉しょうがやき はくさいときくのあえもの かぶのどろみ汁	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

◆◆◆ 弘前産りんご ◆◆◆
9日 …… 王林
17日 …… ふじ
を予定しています。

手あらいうがい
忘れずに!

旬の野菜
白菜、ほうれん草、かぶ、ごぼう

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。

ふるさと産品給食の日
24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。

弘前産
ごはん(つがのロマン)
しめじりナンバ
こめこパパロア(こめこ)

青森県産
とり肉 ぶた肉
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

この他、糸こんにゃくは弘前市内工場
で作られています。

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!

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。

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。