



献立のお知らせ

献立のねらい
食べ物に関心をもとう

令和5年9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	栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ
		ごはん	おかず	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 (金)		ごはん	てりやきハンバーグ れんこんのごまドレッシングあえ かぶのどろみ汁	ごはん ごま	牛乳 ハンバーグ、あつあげ あぶらあげ	れんこん、きゅうり とうもろこし、かぶ にんじん、しめじ	635	1日のれんこんのごまドレッシングあえには、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。
4 (月)		ごはん	しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳、しゅうまい なると、ぶた肉 なると、くきわかめ	たけのこ、ねぎ しいたけ、はくさい もやし、にんじん	622	9月1日 防災の日 9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間が「防災週間」です。もしもの時のために食料などを備蓄していますか。これを機会に、家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。
5 (火)		ごはん	ハムカツ ポテトマヨネーズサラダ やさいスープ	食パン、ジャム じゃがいも こめあぶら	牛乳 ハム	とうもろこし、キャベツ ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム たまねぎ、ねぎ	685	
6 (水)		ごはん	ぶた肉しょうがやき こうや豆腐のごもくに はくさいのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、ぶた肉 こうや豆腐、とり肉 あぶらあげ	にんじん、だいこん、えだまめ しいたけ、はくさい、たまねぎ しめじ、ねぎ	640	
7 (木)		ごはん	さばしおみりんやき やさいのごまみそ汁 とりだんごのみそ汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳、さば とり肉、とりだんご くきわかめ	もやし、きゅうり にんじん、だいこん ねぎ	649	
8 (金)		りんごカレー	ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、オリーブあぶら ゼリー	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、りんご ふくじんづけ、ももかんづめ パイナップルかんづめ	750	7日のさばしおみりんやきは、小骨に気をつけて食べましょう。
11 (月)		わかめごはん	ごぼう入りのだに いんげんとツナのごまドレッシングあえ せんべい汁	ごはん ごま せんべい	牛乳 わかめ、あぶらあげ ぶた肉、とり肉、ツナ	いんげん、だいこん、えだまめ にんじん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん	655	青森県の特産品にんにく 青森県は、にんにくの生産量が日本一です。 アリシンは、にんにくに含まれ、すりおろしたり刻んだりすると強くあらわれます。強い殺菌作用のほか、ビタミンB1の吸収を助けます。
12 (火)		ホキフライ やき肉いため なめこのみそ汁	ホキフライ やき肉いため なめこのみそ汁	ごはん こめあぶら サラダあぶら	はっこう乳 ホキ、ぶた肉 豆腐、あぶらあげ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン なめこ、だいこん、ねぎ	586	
13 (水)		ごはん	つくね なめたけあえ とん汁	ごはん	牛乳 つくね、ぶた肉 こうや豆腐	もやし、ほうれんそう、えのきたけ にんじん、だいこん、ごぼう はくさい、ねぎ	599	
14 (木)		やきそば	こまつなのとうふやき キャベツのレモンあえ	やきそば	牛乳 ぶた肉、とう乳 とり肉	キャベツ、こまつな たまねぎ、にんじん きゅうり	610	
15 (金)		ごはん	たまごやき 肉汁いため チンゲンサイのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 たまご、ぶた肉 こうや豆腐、あつあげ	にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ チンゲンサイ、たまねぎ	593	14日のやきそばは、盛り付け量の資料を参考にし、上手に盛り付けましょう。
19 (火)		せわりコッパパン	ポークウィンナー ブロッコリーサラダ クリームシチュー	せわりコッパパン じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ポークウィンナー とり肉、とう乳	ブロッコリー、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、たまねぎ にんじん、パセリ	620	秋のお彼岸 9月20日から26日は秋のお彼岸です。お彼岸にはお墓参りをし、おはぎをお供えする風習があります。
20 (水)		ごはん	いわしおろしに メンマのいためもの とうふのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら、おはぎ	牛乳、いわし ぶた肉、とうふ	メンマ、にんじん だいこん、えのきたけ ねぎ	657	
21 (木)		ごはん	かつおカツ くきわかめのため とう乳入りみそ汁	ごはん こめあぶら、サラダあぶら こんにやく	牛乳、かつお、くきわかめ ぶた肉、あぶらあげ とう乳、だいず	にんじん、だいこん たまねぎ、しいたけ ねぎ	586	22日のりんごは弘前産の「つがる」を予定しています。
22 (金)		ポークカレー	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 ぶた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	708	旬の野菜を食べましょう! 旬とは、野菜がよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違っているので旬がかわります。季節を感じながら、積極的にとりましょう。
25 (月)		ごはん	肉だんご(2こ) チンジャオロースー ワンタンスープ	ごはん サラダあぶら ワンタン	牛乳 肉だんご、ぶた肉 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 はくさい、にんじん、きくらげ、ねぎ	602	
26 (火)		ごはん	とり肉てりやき キャベツののりあえ じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 とり肉、のり あぶらあげ、わかめ	キャベツ、こまつな にんじん、えのきたけ ねぎ	564	
27 (水)		ごはん	はるまき だいこんサラダ わかめスープ	ごはん こめあぶら	牛乳 はるまき、とり肉 わかめ、なると	だいこん、きゅうり、とうもろこし はくさい、しいたけ にんじん、ねぎ	634	
28 (木)		ごはん	さばみそに きりぼしだいこんのため あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さば、ベーコン あつあげ	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、もやし、こまつな えのきたけ、ねぎ	647	
29 (金)		ごはん	とうふハンバーグ やさしいため さつまみも汁	ごはん サラダあぶら さつまみも	牛乳 とうふハンバーグ、ベーコン あつあげ	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、もやし にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	683	茶わんの持ち方 4本の指をそろえと器が安定します。

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。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- 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。

食品ロス削減国民運動
(NO-FOODLOSS PROJECT)
(のぞマーク「30分」)

食品ロスを減らそう!

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。

食品ロスを減らすために、給食を残さず食べたり、苦手な食べ物でもひと口食べてみましょう。

みんなが揃えば 栄養満点!

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。

食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

3つの食品グループ



食器の並べ方

和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

