



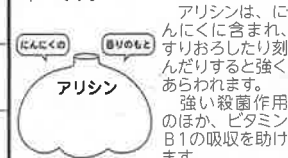
献立のお知らせ

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	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
			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)		
4 (月)		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、ロップづけ ふくじんづけ、ももかんづめ パイナップルかんづめ	755	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週間は「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)		ぶた肉しょうがやき こうやどうふのごもくに はくさいのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳、ぶた肉 こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ	にんじん、だいこん、えだまめ こんにゃく、はくさい、たまねぎ しめじ、ねぎ	598	
6 (水)		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	きゅうり、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	648	
7 (木)		とうふハンバーグ やさしいため さつまいも汁	ごはん サラダあぶら さつまいも	牛乳 とうふハンバーグ、ベーコン あつあげ	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	667	
8 (金)		ごぼう入りしのだに 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、もやし、とうもろこし 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	629	
11 (月)		さばみそに きりぼしだいこんのいために あつあげのみそ汁	ごはん こんにゃく 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、はくさい、こまつな えのきたけ、ねぎ	639	
12 (火)		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	606	
13 (水)		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 とうふ、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	570	
14 (木)		つくね なめたけあえ とん汁	ごはん	牛乳 つくね、ぶた肉 こうやどうふ	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	596	
15 (金)		とり肉てりやき キャベツのりあえ 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	556	
19 (火)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ワントンスープ	ごはん サラダあぶら ワントン	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	600	
20 (水)		ポーウィンナー ブロッコリーサラダ クリームシチュー	せわりコッペパン じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ポーウィンナー 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	622	
21 (木)		かつおカツ くきわかめのいために とう乳入りみそ汁 おはぎ	ごはん こめあぶら、サラダあぶら こんにゃく、おはぎ	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	712	
22 (金)		てりやきハンバーグ れんこんのごまドレッシングあえ かぶのとりみそ汁	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	620	
25 (月)		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	701	
26 (火)		はるまき だいこんとツナのサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 はるまき、ぶた肉 ツナ	だいこん、きゅうり、とうもろこし キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ	580	
27 (水)		たまごやき 肉汁いため チンゲンサイのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 たまご、ぶた肉 こうやどうふ、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	583	
28 (木)		さばしおみりんやき やさしいごまあえ 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	643	
29 (金)		しゅうまい(2こ) マーボーどうふ ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳、しゅうまい どうふ、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	613	



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う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。

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。

22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。

25日のりんごは弘前産の「つがる」を予定しています。

茶わんの持ち方

4本の指をそろえるて器が安定します。

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。
- 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。

食品ロス削減をしよう!

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、苦手で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うため、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養をしっかりとることができます。

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。

