



献立のお知らせ

献立のねらい
和食に親しもう

令和5年10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	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)		
2 (月)		さんまもみじおろし煮 きのこと豚肉の炒め物 千切り汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 さんま、豚肉、高野豆腐 油揚げ	大根 しめじ、エリンギ、玉ねぎ、にんじん キャベツ、切干大根	746	「食欲の秋」到来!! 爽やかな秋を迎え、給食でも秋の食材 が盛りだくさんに登場します。 収穫の秋、自然の恵みに 感謝して味わって食べましょう。
4 (水)		まぐろカツ れんこんのきんぴら 豚汁	ごはん こんにゃく 米油、サラダ油	牛乳 まぐろ、さつま揚げ 豚肉、高野豆腐	れんこん、にんじん 大根、ごぼう ねぎ	787	
5 (木)		たまご焼き 清水森ナンバ入りみそごぼう 鶏団子のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 たまご、豚肉 鶏団子、豆腐	ごぼう、にんじん 玉ねぎ、小松菜 ねぎ	742	弘前市の特産品 清水森ナンバ
6 (金)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	840	
11 (水)		香巻 大根サラダ	中華めん 米油 サラダ油	牛乳 香巻 豚肉、なると、鶏肉	キャベツ、にんじん、もやし ねぎ、メンマ 大根、きゅうり、とうもろこし	706	清水森ナンバは、津軽地方で古くから栽培されているとうがらしです。通常のとうがらしに比べて、辛み成分である「カプサイシン」が少なく、まろやかな辛さが特徴です。
12 (木)		鶏肉照焼き いんげんとツナのごまドレッシング和え 五目豆乳汁	ごはん ごま	牛乳 鶏肉、ツナ 油揚げ、大豆、豆乳	いんげん、もやし、とうもろこし 大根、にんじん しいたけ、ねぎ	806	
13 (金)		いわし生姜煮 煮びたし なめこのみそ汁	ごはん こんにゃく	牛乳 鶏肉、油揚げ、いわし 豆腐	ごぼう、たけのこ、にんじん、しいたけ 小松菜、白菜 なめこ、大根、ねぎ	745	10月10日は 「目の愛護デー」
16 (月)		ソーセージステーキ キャベツのレモン和え クリームシチュー りんご	コッペパン じゃがいも オリーブ油	牛乳 ソーセージステーキ 鶏肉、豆乳	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん パセリ、りんご	836	
17 (火)		照焼きハンバーグ 豆のカレー炒め コンソメスープ	ごはん サラダ油	牛乳 ハンバーグ、豚肉、ひよこ豆 赤いんげん豆、青えんどう豆	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	765	人間は、情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、食事中はテレビやスマートフォンの電源を切りましょう。
18 (水)		豚肉生姜焼き ねりこみ 厚揚げのみそ汁	ごはん さつまいも こんにゃく	豚肉 油揚げ 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ、小松菜 えのきたけ、ねぎ、りんごジュース	732	
19 (木)		肉団子(2個) 野菜のごま塩炒め ワンタンスープ	ごはん ごま、ごま油 ワンタン	牛乳 肉団子、豚肉 なると	もやし、にんじん、たけのこ、しめじ 白菜、メンマ しいたけ、ねぎ	737	青森県の郷土料理 「ねりこみ」 ねりこみは精進料理のひとつで、福刈りの時期に農作に感謝して食べたり、人が多く集まる時に作られてきた津軽地方の郷土料理です。
20 (金)		福神漬 フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、福神漬 桃缶詰、パイナップル缶詰 りんごシロップ漬	873	
23 (月)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダ油	牛乳 しゅうまい、豚肉 わかめ、かまぼこ	たけのこ、赤ピーマン 青ピーマン、黄ピーマン 大根、にんじん、しいたけ	710	24日のひじきの和え物には、たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使用しています。
24 (火)		肉じゃがロケット ひじきの和え物 みそけんちん汁	ごはん じゃがいも 米油	牛乳 牛肉、ひじき、鶏肉 豆腐	玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、きゅうり 大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	815	
25 (水)		オムレツ ブロッコリーサラダ	スパゲッティ オリーブ油	牛乳 豚肉、大豆 たまご	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし	853	地元のりんごを 食べよう! ● 6日…早生ふじ ● 16日…トキ 弘前市産のりんごを使用しています!
26 (木)		ごぼう入り信田煮 白菜のおひたし きのこのすまし汁	ごはん ふ	牛乳、わかめ 鶏肉、油揚げ、豚肉 豆腐	ごぼう、にんじん、玉ねぎ 白菜、ほうれん草 まいたけ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	706	
27 (金)		豆腐ハンバーグ メンマの炒め物 大根のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 豆腐ハンバーグ さつま揚げ、油揚げ	メンマ、にんじん 大根、ほうれん草 しめじ、ねぎ	767	「カラダを 食べよう」
30 (月)		鶏肉ねぎ塩焼き 野菜とツナのごま酢和え 根菜のみそ汁	ごはん ごま、ごま油	牛乳 鶏肉、ツナ 豆腐、油揚げ	ねぎ、もやし、きゅうり 大根、にんじん ごぼう、れんこん	761	
31 (火)		赤魚西京焼き 高野豆腐の五目煮 白菜のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 赤魚、高野豆腐、鶏肉 油揚げ、畷わかめ	大根、にんじん 枝豆、しいたけ 白菜、しめじ、ねぎ	741	

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がありますが、(コンタミネーション:原材料に使用していないが、工場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。)

けんこうひろさき
こども3か条

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日 歯みがき

~子どもの頃から 身につけてよう健康習慣~

きれいな食器の片付け方

給食を食べ終わった後、おわんにごはんつぶがたくさん付いていたり、お皿の上に食べ残しがあるまま食器を重ねていませんか。おわんやお皿に食べ残しが残ったままでは、給食センターで食器を洗う機械や下水道に悪い影響が出ることもあります。

後片付けでは、食べ物から命をいただいていること、作ってくれた人への感謝の気持ちを表すためにも、「ありがとう」の気持ちを込めて、できるだけきれいにしてお返ししましょう。

ごはんくんの悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは禁物。ごはんなどの炭水化物を含む食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく適量を食べましょう。

~和食で栄養バランスを~

和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせた食事です。米飯を中心に、魚や肉などの料理や、野菜や豆類などの料理、だしをしっかりとった具だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

米もしっかり食べてよおおお
食べたら太るだろう?
食べすぎなきゃ太らないよ!!
エネルギーになるのにみんなを動かす力になるのに……