



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(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)		
2 (月)		ごぼう入りしのだに はくさいのおひたし もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく	牛乳 とり肉、あぶらあげ、ぶた肉 あつあげ、くさわかめ	ごぼう、たけのこ、にんじん、しいたけ はくさい、ほうれんそう もやし、たまねぎ、ねぎ	595	「食欲の秋」到来!! 実りの秋を迎え、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。
3 (火)		まぐろカツ れんこんのきんぴら とん汁	ごはん こんにゃく こめあぶら、サラダあぶら	牛乳 まぐろ、さつまあげ ぶた肉、こうやどうふ	れんこん、にんじん だいこん、ごぼう ねぎ	646	
4 (水)		肉だんご(2こ) やさしいごましおいため ワンタンスープ	ごはん ごま、ごまあぶら ワンタン	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると	もやし、にんじん、たけのこ、しめじ はくさい、メンマ しいたけ、ねぎ	597	10月10日は 「目の愛護デー」 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 スマートフォン等の電源を切りましょう。
5 (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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	722	
6 (金)		つくね なめたけあえ とうふのみそ汁	ごはん	牛乳 つくね、とうふ わかめ、あぶらあげ	もやし、ほうれんそう、えのきたけ たまねぎ、にんじん ねぎ	606	
10 (火)		さんまもみじおろしに きのこぶた肉のいためもの せんざり汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さんま、ぶた肉、こうやどうふ あぶらあげ	だいこん しめじ、エリンギ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きりぼしだいこん	623	
11 (水)		ソーセージステーキ キャベツのレモンあえ クリームシチュー	食パン、ジャム じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ソーセージステーキ たまねぎ、にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん パセリ	658	
12 (木)		しゅうまい(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 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 だいこん、にんじん、しいたけ	594	
13 (金)		とり肉ねぎしおやき やさしいツナのごまずあえ こんざいのみそ汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 とり肉、ツナ とうふ、あぶらあげ	ねぎ、もやし、きゅうり だいこん、にんじん ごぼう、れんこん	640	
16 (月)		ぶた肉しょうがやき ねりこみ あつあげのみそ汁	ごはん さつまいも こんにゃく	ぶた肉 あぶらあげ あつあげ	にんじん たまねぎ、こまつな えのきたけ、ねぎ、りんごジュース	592	
17 (火)		オムレツ ブロッコリーサラダ	スパゲッティ オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉、だいた たまご	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、赤ピーマン どうもろこし	625	
18 (水)		いわししょうがに にびたし なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 わかめ、いわし あぶらあげ、とうふ	こまつな、はくさい なめこ、だいこん ねぎ	600	
19 (木)		ふくじんづけ フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ ももかんづめ、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ	747	
20 (金)		とうふハンバーグ メンマのいためもの だいこんのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ さつまあげ、あぶらあげ	メンマ、にんじん だいこん、ほうれんそう しめじ、ねぎ	612	
23 (月)		さばみそに もやしののりあえ きのこのすまし汁	ごはん ふ	牛乳 さば、のり とうふ	もやし、ほうれんそう またいたけ、えのきたけ、しいたけ ねぎ	601	
24 (火)		肉じゃがロケット ひじきのあえもの みそけんちん汁	ごはん じゃがいも こめあぶら	牛乳 牛肉、ひじき、とり肉 とうふ	たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、きゅうり、だいこん にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	633	
25 (水)		てりやきハンバーグ まめのカレーいため コンソメスープ りんご	コッペパン サラダあぶら	牛乳 ハンバーグ、ぶた肉、ひよこめ 赤いんげんまめ、青えんどうまめ	たまねぎ、どうもろこし キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ、りんご	578	
26 (木)		たまごやき しみずりナンバ入りみそごぼろ とりだんごのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 たまご、ぶた肉 とりだんご、とうふ	ごぼう、にんじん たまねぎ、こまつな ねぎ	611	
27 (金)		とり肉てりやき いんげんとツナのごまドレッシングあえ ごもくとう乳汁	ごはん ごま	牛乳 とり肉、ツナ あぶらあげ、だいた、とう乳	いんげん、もやし、どうもろこし だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	628	
30 (月)		赤うおさいきょうやき 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 赤うお、こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ、くさわかめ	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ はくさい、しめじ、ねぎ	603	
31 (火)		はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら サラダあぶら	牛乳 はるまき ぶた肉、なると、とり肉	キャベツ、にんじん、もやし ねぎ、メンマ だいこん、きゅうり、どうもろこし	541	

青森県の郷土料理
「ねりこみ」
ねりこみは精進料理のひと
ついで、稲刈りの時期に豊
作に感謝して食べた、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。

地元りんごを
食べよう!
● 5日…早生ふじ
● 25日…トキ
弘前市産のりんごを使用しています!

弘前市の特産品
清水森ナンバ
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「カプサイジン」が少なく、まろや
かな辛さが特徴です。

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。)

けんこうひろきき
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 身につけよう健康習慣~

~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。

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で
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返しましょう。

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。

