



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ちよう

令和5年11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
		主	副	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 (水)		たこメンチカツ ひよこめとコーンのソー せんぎ汁	ごはん こめあぶら サラダあぶら	牛乳 たこメンチカツ(さかなすりみ入り) ベーコン、ひよこめ、あぶらあげ	とうもろこし、えだまめ、たまねぎ キャベツ、もやし にんじん、きりぼしだいこん	640	11月は 食育月間です! 青森県では、国の食育月間である 6月に加え、県産食材が豊富に出回 る11月も食育月間としています。 6日には、ふるさとの食材に親し んでもらうため、「ふるさと産品給食 の日」を実施します。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> (弘前産) ごはん(つがるロマン) 清水森ナンパ りんご (青森県産) 牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ (だいや) ごぼう にんじん なめこ だいこん ねぎ </div>	
2 (木)		ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉 とう乳	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	744		
6 (月)		とり肉くわやき しみずりナンパ入りみそごぼろ なめこのみそ汁 りんご	ごはん こんにやく 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 ねぎ、りんご	600		
7 (火)		とうふハンバーグ ブロッコリーサラダ はくさいのクリームに	ごはん 食パン ジャム オリーブあぶら	牛乳 とうふハンバーグ とう乳	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし はくさい、にんじん たまねぎ	694		
8 (水)		さばみそに ちくぜんに じゃがいものみそ汁	ごはん こんにやく、サラダあぶら じゃがいも	牛乳 さば、とり肉 わかめ、あぶらあげ	たけのこ、ごぼう、れんこん にんじん、しいたけ えのきたけ、ねぎ	660		
9 (木)		ごもくたまごやき きりぼしだいこんのために せんべい汁	ごはん こんにやく、サラダあぶら せんべい	牛乳 たまご、ひじき あぶらあげ、とり肉	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけのこ きりぼしだいこん、しいたけ キャベツ、ごぼう	606		
10 (金)		さけしおやき はくさいのりあえ とん汁	ごはん	牛乳 さけ、のり ぶた肉、こうやどうふ	はくさい、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん しめじ、ねぎ	593		
13 (月)		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、とうふ、ぶた肉 なると、きわかめ	たけのこ、ねぎ、しいたけ はくさい、だいこん にんじん	615		
14 (火)		いわしおろしに ごぼうマヨネーズサラダ かぶのみそ汁	ごはん ごま	牛乳 いわし あつあげ	しめじ、にんじん、まいたけ、しいたけ だいこん、ごぼう、きゅうり、とうもろこし かぶ、ねぎ	662		
15 (水)		ぶた肉みそやき 長いものうまに キャベツのみそ汁	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、とり肉 あぶらあげ	にんじん、ごぼう、えだまめ キャベツ、たまねぎ もやし、ねぎ	638		
16 (木)		あげぎょうざ(2こ) だいこんとツナのサラダ	ちゅうかめん こめあぶら、ごまあぶら サラダあぶら	牛乳 ぎょうざ、ぶた肉 ツナ	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、きくらげ だいこん、きゅうり、とうもろこし	600		
17 (金)		さんまのみそおろしに にびたし とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 さんま、あぶらあげ とりだんご、とうふ	だいこん もやし、ごまつな たまねぎ、にんじん、ねぎ	612		
20 (月)		だんしゃくコロケ なめたけあえ みそおでん	ごはん じゃがいも、こめあぶら こんにやく	はっこう乳、牛乳 がんもどき、ちくわ さつまあげ、こんぶ	たまねぎ もやし、ほうれんそう、えのきたけ だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ	606		
21 (火)		とり肉トマトソースに ブロッコリーソース コンソメスープ	ごはん こめコパン サラダあぶら	牛乳 とり肉 ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、たけのこ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	609		
22 (水)		あじにつけ やさしいごましおいため とうふのみそ汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 あじ、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ、わかめ	もやし、にんじん たけのこ、しめじ たまねぎ、ねぎ	605		
24 (金)		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	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	707		
27 (月)		赤うおしおやき かぶのそぼろに もやしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 赤うお、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ	かぶ、にんじん えだまめ、しいたけ もやし、たまねぎ、ごぼう	576		
28 (火)		肉だんご(2こ) ナムル ワンタンスープ	ごはん ごま ワンタン	牛乳 肉だんご	もやし、ほうれんそう、とうもろこし はくさい、にんじん、チンゲンサイ きくらげ、ねぎ	551		
29 (水)		とり肉ねぎしおやき ごまつなからしあえ さつまいも汁	ごはん さつまいも	牛乳 とり肉 あつあげ	ねぎ ごまつな、もやし だいこん、にんじん、ごぼう	620		
30 (木)		えびてんぷら キャベツのごまサラダ	うどん ごま こめあぶら	牛乳 ぶた肉、なると、あぶらあげ わかめ、えび、とり肉	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	562		

(弘前産)
ごはん(つがるロマン)
清水森ナンパ
りんご
(青森県産)
牛乳 とり肉 ぶた肉
とうふ (だいや) ごぼう
にんじん なめこ だいこん
ねぎ

この他、こんにやくは弘前市
内の工場で作られています。

～地域の恵みに感謝しよう～

**野菜たっぷり
生活で
健康に!**

野菜には、体のさまざまな機能を調節するビタミンや無機質、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。寒い時期には、汁物やなべの具として食べるのもおすすめです!

弘前産りんご
・6日は「王林」
・24日は「ふじ」
を予定しています。

**みんなで取り組もう/
地産地消**

「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する取り組みのことです。

地産地消の良いところ!

- ① 新鮮でおいしく、旬の味が魅力
- ② 生産者の顔が見え安全・安心
- ③ 食文化を伝え、生み出す
- ④ 食生活を見直して健康づくり
- ⑤ 作る人の生きがいと、地域の元気を育てる

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。)

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!

食事のあいさつの意味 知っていますか?

「いただきます」
食べ物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

「ごちそうさま」
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です。

このような食事に感謝のあいさつは、世界でも珍しく、日本文化の特徴でもあります。毎食きちんと食事のあいさつをして、感謝の気持ちを表しましょう。

11月8日は『いい歯の日』
生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをきちんとし、歯の健康を保ちましょう。

11月23日は『勤労感謝の日』
勤労感謝の日とは、お米の収穫を喜び感謝する「新嘗祭」です。昔は国民の多くが農家だったので、「勤労に感謝すること」=「お米に感謝すること」だったので。ごはん一粒まで残さず食べましょう!

11月24日は『和食の日』
和食は、一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事であり、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみませんか。