



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

令和5年11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	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)			福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉 豆乳	にんじん、玉ねぎ 福神漬 パイナップル缶詰、桃缶詰	888	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。10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;"> <p>(弘前産) ごはん(つがるロマン) 清水森ナンパりんご</p> <p>(青森県産) 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐(大豆) ごぼう にんじん なめこ 大根 ねぎ</p> <p>この他、こんにやくは弘前市内の工場で作られています。</p> </div>
2 (木)			たこメンチカツ ひよこ豆とコーンのソテー 千切り汁	ごはん 米油 サラダ油	牛乳 たこメンチカツ(魚すり身入り) ベーコン、ひよこ豆、油揚げ	とうもろこし、枝豆、玉ねぎ キャベツ、もやし にんじん、切干大根	788	
6 (月)			いわしおろし煮 ごぼうマヨネーズサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん ごま じゃがいも	牛乳 いわし わかめ、油揚げ	大根 ごぼう、きゅうり、とうもろこし にんじん、えのきたけ、ねぎ	797	
7 (火)			五目たまご焼き 切干大根の炒め煮 せんべい汁	ごはん こんにやく、サラダ油 せんべい	牛乳 たまご、ひじき 油揚げ、鶏肉	ほうれん草、にんじん、ねぎ、たけのこ 切干大根、しいたけ キャベツ、ごぼう	757	
8 (水)			揚げぎょうざ(2個) 大根とツナのサラダ	中華めん 米油、ごま油 サラダ油	牛乳 ぎょうざ、豚肉 ツナ	キャベツ、もやし、玉ねぎ にんじん、ねぎ、きくらげ 大根、きゅうり、とうもろこし	754	
9 (木)			さけ塩焼き 白菜のりし和え 豚汁	ごはん	牛乳 さけ、のり 豚肉、高野豆腐	白菜、ほうれん草 にんじん、ごぼう、大根 しめじ、ねぎ	727	
10 (金)			鶏肉くわ焼き 清水森ナンパりんごみそごぼう なめこのみそ汁 りんご	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 鶏肉、豚肉 豆腐	ごぼう、にんじん なめこ、大根 ねぎ、りんご	715	
13 (月)			豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮	食パン ジャム オリーブ油	牛乳 豆腐ハンバーグ ベーコン、豆乳	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし 白菜、にんじん 玉ねぎ	889	
14 (火)			あじ煮付け 野菜のごま塩炒め 豆腐のみそ汁	ごはん ごま ごま油	牛乳 あじ、豚肉 豆腐、油揚げ、わかめ	しめじ、にんじん、まいたけ、しいたけ もやし、たけのこ 玉ねぎ、ねぎ	726	
15 (水)			男しゃくコロッケ なめたけし和え みそおでん	ごはん じゃがいも、米油 こんにやく	発酵乳、牛肉 がんとどき、ちくわ さつま揚げ、昆布	玉ねぎ もやし、ほうれん草、えのきたけ 大根、にんじん、キャベツ、ねぎ	725	
16 (木)			赤魚塩焼き かぶのそぼろ煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 赤魚、豚肉 油揚げ、わかめ	かぶ、にんじん 枝豆、しいたけ もやし、玉ねぎ、ごぼう	693	
17 (金)			鶏肉ねぎ塩焼き ひじきとツナの和え物 さつまいも汁	ごはん さつまいも	牛乳 鶏肉、ひじき、ツナ 厚揚げ	ねぎ、赤ピーマン、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	796	
20 (月)			さばみそ煮 筑前煮 かぶのみそ汁	ごはん こんにやく、サラダ油	牛乳 さば、鶏肉 厚揚げ	たけのこ、ごぼう、れんこん にんじん、しいたけ かぶ、しめじ、ねぎ	828	
21 (火)			福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	842	
22 (水)			えび天ぷら キャベツのごまサラダ	うどん ごま 米油	牛乳 豚肉、なると、油揚げ わかめ、えび、鶏肉	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	742	
24 (金)			しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ	ごはん ごま油	牛乳 しゅうまい、豆腐、豚肉 なると、薑わかめ	たけのこ、ねぎ、しいたけ 白菜、大根 にんじん	735	
27 (月)			鶏肉トマトソース煮 ポテトマヨネーズサラダ コンソメスープ	米粉パン じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	きゅうり、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、玉ねぎ	865	
28 (火)			さんまみじおろし煮 煮びたし 鶏団子のみそ汁	ごはん	牛乳 さんま、油揚げ 鶏団子、豆腐	大根 もやし、小松菜 玉ねぎ、にんじん、ねぎ	726	
29 (水)			豚肉みそ焼き 長いものたま煮 キャベツのみそ汁	ごはん 長いも、こんにやく サラダ油	牛乳 豚肉、鶏肉 油揚げ	にんじん、ごぼう、枝豆 キャベツ、玉ねぎ もやし、ねぎ	789	
30 (木)			肉団子(2個) ブロッコリーソテー ワンタンスープ	ごはん サラダ油 ワンタン	牛乳 肉団子 豚肉	ブロッコリー、玉ねぎ、赤ピーマン とうもろこし、白菜、にんじん チンゲン菜、きくらげ、ねぎ	708	

(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 鶏肉 豚肉
豆腐(大豆) ごぼう
にんじん なめこ 大根 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～

弘前産りんご

- ・10日は「王林」
- ・21日は「ふじ」

を予定しています。

17日のひじきとツナの和え物には、たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使っています。

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!

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。

1. 「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。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 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。
5. 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。)

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」
食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。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。

このような食事に関する感謝のあいさつは、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』
勤労感謝の日のもと、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。