



# 献立のお知らせ

献立目標  
和食に親しまおう

平成29年10月(中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にちようび	スプーン	こんだて	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
3(火)		いわしおろし煮 メンマ炒め さつまいも汁 <small>(白身肉)</small>	牛乳 いわし、豚肉 厚揚げ	ごはん 糸こんにやく、サラダ油 さつまいも	メンマ にんじん、大根 ごぼう、ねぎ	今年の十五夜は <b>10月4日</b> です。
4(水)		揚げぎょうざ(2個) 大根サラダ <small>みそラーメン</small>	牛乳 豚肉 ぎょうざ	中華めん サラダ油 米油	キャベツ、もやし 玉ねぎ、にんじん、ねぎ 大根、きゅうり、とうもろこし	
5(木)		鶏肉照焼き 白菜のおひたし えび団子入りすまし汁 <small>目のこぼれん</small>	牛乳 鶏肉 えび団子、豆腐	ごはん こんにやく	ひらたけ、にんじん、きくらげ ごぼう、しいたけ、白菜 ほうれん草、ねぎ	目を大切に 10月10日は目の愛護デーです。 普段からテレビの見過ぎや夜更かし など、目の使い過ぎに気を付けま しょう。
6(金)		赤魚塩焼き 豚肉と大根の煮物 白菜のみそ汁	牛乳 赤魚、豚肉 油揚げ、高野豆腐	ごはん サラダ油	大根、にんじん 枝豆、白菜 ねぎ	
11(水)		福神漬 りんご <small>チキンカレー</small>	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	・りんごは弘前産の 「トキ」の予定です。
12(木)		さば生姜煮 いも煮 なめこ汁 <small>りんごジュース</small>	さば 豚肉	ごはん 里いも、こんにやく サラダ油	ごぼう、にんじん まいたけ、なめこ 大根、ねぎ	
13(金)		つくね もやしの梅和え みそおでん	牛乳 つくね、ちくわ、昆布 じゃこ入りさつま揚げ	ごはん こんにやく	もやし、きゅうり とうもろこし、枝豆 大根、にんじん	東北地方では秋に河川敷などの野 外で集まり、里いもを使ったなべ料 理などを作って食べる行事がありま す。
16(月)		さんま甘露煮 清水森ナンバ入りみそごぼろ キャベツのみそ汁	牛乳 さんま、豚肉 油揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	ごぼう、にんじん キャベツ しめじ、ねぎ	
17(火)		香巻(2個) ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 香巻 なると	ごはん 米油、ごま ワンタン	もやし、ほうれん草 とうもろこし、にんじん 白菜、ねぎ	・清水森ナンバは、津軽地方、 特に弘前市周辺で古くから 栽培されてきたとうが らしの一種です。
18(水)		豆腐と魚のハンバーグ 野菜炒め <small>焼きそば</small> 焼きそば	牛乳 豆腐と魚のハンバーグ 豚肉	焼きそば サラダ油	キャベツ、玉ねぎ もやし にんじん	
19(木)		たまご焼き 切干大根の炒り煮 まいたけのすまし汁 <small>しょうゆ</small>	牛乳 たまご、さつま揚げ 豆腐、わかめ	ごはん 糸こんにやく サラダ油、ふ	切干大根 にんじん、しいたけ まいたけ、ねぎ、しそ	焼きそばには臭が入 っていないので、野菜 炒めを混ぜて食べるよ うにしましょう。
20(金)		肉団子(2個) キャベツののり和え 豚汁	牛乳 肉団子、のり 豚肉、高野豆腐	ごはん サラダ油	キャベツ、ほうれん草 にんじん、ごぼう 白菜、しめじ、ねぎ	
23(月)		ほうれん草入りオムレツ りんご パンブキンスープ <small>米粉パン</small>	牛乳 たまご、ベーコン 豆腐	米粉パン オリーブ油	ほうれん草、りんご かぼちゃ、玉ねぎ マッシュルーム、パセリ	・りんごは弘前産の 「早生ふじ」の予定です。
24(火)		豚肉みそ焼き ふきの炒め物 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉、さつま揚げ 豆腐、わかめ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	ふき、にんじん えのきたけ ねぎ	
25(水)		あじ照焼き 白菜のからし和え せんべい汁	牛乳 あじ 鶏肉	ごはん せんべい	白菜、小松菜 キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、切干大根	協力して後片づけをしよう!
26(木)		チキンみそカツ 野菜とツナのごま酢和え 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉、ツナ 油揚げ	ごはん 米油、ごま ごま油	もやし、きゅうり 大根、大根菜 えのきたけ	
27(金)		しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ	牛乳 しゅうまい、豚ひき肉 豆腐、なると、茎わかめ	ごはん ごま油	たけのこ、しいたけ ねぎ、大根 白菜、にんじん	フランスのよい食事をろう
30(月)		福神漬 フルーツデザート <small>ゴーファカレー</small>	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油、セリー	にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	
31(火)		さけ塩焼き きのこ豚肉の炒め物 厚揚げのみそ汁	牛乳 さけ、豚肉 高野豆腐、厚揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	玉ねぎ、エリンギ しめじ、キャベツ ねぎ	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

1. 「はし」は毎日持参です。わす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。
2. □で囲んでいるデザート等の空容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
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。

## 和食のすばらしさを 知ろう！受け継ごう！

### 1. 新鮮で豊かな食材

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

### 2. 栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康寿命や肥満防止に役立っています。

### 3. 季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。

### 4. 年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。



## 「生活習慣病」って何？

現代の私たちは夜型生活、運動不足、脂質や塩分、糖分のとりすぎなどが日常的になっています。このような生活習慣が肥満の原因となり、以前はおとなの病気だと考えられていた動脈硬化や脂質異常症、糖尿病など、「生活習慣病」とよばれる病気が子どもたちにも増えています。



## 生活習慣病予防のために！

- ① 食べ過ぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 脂質、塩分、糖分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動で体を動かす

～～～参考にしよう！【あおり型給食】～～～

1「塩分」ひかえめ 小学生 2.5g未満 中学生 3.0g未満	2「野菜」たっぷり 小学生 100g以上 中学生 120g以上
3「あぶり」ほどよく	4「ごはん」しっかり
5「あおり」に感謝	