



献立のお知らせ

献立目標
和食に親しもう

平成29年10月(小学校)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

にちようび	スプーン	こんだて	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
2(月)		ぶた肉みそやき ふきのいためもの だいこんのみそ汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ふき、にんじん だいこん、だいこんは えのきたけ	今年の十五夜は 10月4日 です。
3(火)		たまごやき きりぼしだいこんのいりに まいたけのすまし汁 (目見だんご)	牛乳 たまご、さつまあげ とうふ、わかめ	ごはん 糸こんにゃく、ふ サラダあぶら	きりぼしだいこん にんじん、しいたけ まいたけ、ねぎ、しそ	
5(木)		はるまき ナムルサラダ ワタンスープ	牛乳 はるまき なると	ごはん ワタンスープ、ごま こめあぶら	もやし、ほうれんそう とうもろこし、にんじん はくさい、ねぎ	協力して後片づけをしよう！
6(金)		肉だんご(2こ) キャベツののりあえ とん汁	牛乳 肉だんご、のり ぶた肉、こうやどうふ	ごはん サラダあぶら	キャベツ、ほうれんそう にんじん、ごぼう はくさい、しめじ、ねぎ	
10(火)		チキンみそカツ やさいとツナのごますあえ とうふのみそ汁	牛乳 とり肉、ツナ とうふ、わかめ	ごはん ごますあぶら、ごま こめあぶら	もやし、きゅうり えのきたけ 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。
11(水)		ほうれんそう入りオムレツ りんご パンクンスープ	牛乳 たまご、ベーコン とう乳	こめこパン オリーブあぶら	ほうれんそう、りんご かぼちゃ、たまねぎ マッシュルーム、パセリ	
12(木)		赤うおしおやき ぶた肉とだいこんのもの はくさいのみそ汁	牛乳 赤うお、ぶた肉 あぶらあげ、こうやどうふ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいこん、にんじん えだまめ、はくさい ねぎ	・11日のりんごは弘前産の 「トキ」の予定です。
13(金)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら、セリー	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パイナップルかんづめ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	
16(月)		いわしおろしに メンマいため さつまいも汁	いわし ぶた肉 あつあげ	ごはん 糸こんにゃく、さつまいも サラダあぶら	メンマ にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ	17日の焼きそばには 具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！
17(火)		とうふとさかなのハンバーグ やさしいため	牛乳 とうふとさかなのハンバーグ ぶた肉	やきそば サラダあぶら	キャベツ、たまねぎ もやし にんじん	
18(水)		とり肉とやき はくさいのおひたし えびだんご入りすまし汁	牛乳 とり肉 えびだんご、とうふ	ごはん こんにゃく	ひらたけ、にんじん、きくらげ ごぼう、しいたけ、はくさい ほうれんそう、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。
19(木)		さんまかんろに しみずもりナンバ入りみそごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 さんま、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん キャベツ、しめじ ねぎ	
20(金)		しゅうまい(2こ) マーボーどうふ ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい、ぶたひき肉 とうふ、なると、きわかめ	ごはん ごまあぶら	たけのこ、しいたけ ねぎ、だいこん はくさい、にんじん	いも煮 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。
23(月)		さけしおやき きのこぶた肉のいためもの あつあげのみそ汁	牛乳 さけ、ぶた肉 こうやどうふ、あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	たまねぎ、エリンギ しめじ、キャベツ ねぎ	
24(火)		ふくじんづけ りんご	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	・24日のりんごは弘前産の 「早生ふじ」の予定です。
25(水)		ハムカツ ブロッコリーサラダ やさしいため	牛乳 ハムカツ	バーガーパン こめあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	
26(木)		さばしょうがに いもに なめこ汁	牛乳 さば ぶた肉	ごはん さといも、こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん まいたけ、なめこ だいこん、ねぎ	フランスのよい食事をとろう
27(金)		つくね はくさいのからしあえ みそおでん	牛乳 つくね、ちくわ、こんぶ じゃこ入りさつまあげ	ごはん こんにゃく	はくさい、こまつな だいこん、にんじん えだまめ	
30(月)		あじとりやき もやしのうめあえ せんべい汁	牛乳 あじ とり肉	ごはん せんべい	もやし、きゅうり、とうもろこし キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん	フランスのよい食事をとろう
31(火)		あげぎょうざ(2こ) だいこんサラダ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	ちゅうかめん サラダあぶら こめあぶら	キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん、きゅうり、とうもろこし	

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。

- 「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。
- 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くてください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。

「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

〜〜参考にして！【あおもり型給食】〜〜

- | | |
|---|---|
| 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 「あぶら」ほどよく | 4 「ごはん」しっかり |
| 5 「あおもり」に感謝 | |

和食のすばらしさを 知ろう！受け継ごう！

<p>1. 新鮮で豊かな食材</p> <p>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。</p>	<p>2. 栄養バランス</p> <p>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。</p>
<p>3. 季節感</p> <p>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ます。</p>	<p>4. 年中行事と食</p> <p>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。</p>

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。

