



献立のお知らせ

献立目標
ふるさとの食べ物に
関心をもとう

平成29年11月(小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち よび	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
1 (水)		ごもくたまごやき メンマいため とりだんこのみそ汁	牛乳、たまご、ひじき さつまあげ とりだんこ、とうふ、きわかめ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ほうれんそう、にんじん ねぎ、たけのこ、メンマ だいこん、しめじ	青森県では11月も 食育月間です! 国では、6月を食育月間としてい ます。さらに青森県では、野菜やく だものなどの県産品が多く出回る 11月も食育月間としています。
2 (木)		とり肉たつたあげ キャベツとツナのレモンあえ	牛乳 ぶた肉、とり肉 あぶらあげ、ツナ	うどん こんにやく こめあぶら	キャベツ、きゅうり、ごぼう だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	
6 (月)		しゅうまい(2こ) あつあげのホイコーロー ちゅうかスープ	しゅうまい あつあげ、ぶた肉 きわかめ	ごはん サラダあぶら	キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン、もやし たけのこ、にんじん、しいたけ	
7 (火)		デミグラスソースハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ やさしいスープ	牛乳 ハンバーグ	コッパン じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
8 (水)		さけしおやき ひじきのいために だいこんのみそ汁	牛乳、さけ ひじき、だいず あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	にんじん だいこん、えのきたけ だいこんは	
9 (木)		ふくじんづけ りんご	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	
10 (金)		さんまもみじおろしに もやしのうめあえ とん汁	牛乳 さんま ぶた肉、こうやどうふ	ごはん	だいこん、にんじん もやし、きゅうり、とうもろこし、うめ キャベツ、ごぼう、しめじ、ねぎ	
13 (月)		いかメンチ しみずもりナン入りみそごぼろ かぶのとうもろ汁 りんごすりこ	牛乳 いかメンチ、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ごぼう、にんじん かぶ、はくさい しめじ、きく	
14 (火)		ぶた肉しょうがやき キャベツのりあえ なめこ汁	牛乳 ぶた肉、のり とうふ	ごはん	キャベツ、こまつな なめこ、だいこん ねぎ	
15 (水)		赤うおしおやき 長いものうまに もやしのみそ汁	牛乳 赤うお、とり肉 こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら	たけのこ、えだまめ もやし、にんじん ねぎ	
16 (木)		くらいし牛コロッケ だいこんサラダ	牛乳 やきぶた、なると 牛ひき肉	ちゅうかめん じゃがいも こめあぶら	たまねぎ メンマ、もやし、ねぎ だいこん、にんじん、とうもろこし	
17 (金)		ほうれんそう入りたまごやき だいこんとぶた肉のもの キャベツのみそ汁	牛乳 たまご、ぶた肉 こうやどうふ	ごはん こんにやく サラダあぶら	ほうれんそう だいこん、にんじん キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
20 (月)		いわしうめに もやしのごますあえ あつあげのみそ汁	牛乳 いわし とり肉、あつあげ	ごはん こま ごまあぶら	もやし、きゅうり たまねぎ、こまつな しめじ、ねぎ	
21 (火)		とり肉てりやき りんご あきのシチュー	牛乳 とり肉 ベーコン、とう乳	こめこパン さつまいも オリーブあぶら	りんご たまねぎ、にんじん しめじ、ほうれんそう	
22 (水)		さばみそに はくさいのおひたし 長いのみそ汁	牛乳 さば あぶらあげ	ごはん 長いも	はくさい、ほうれんそう にんじん、ねぎ しめじ	
24 (金)		肉だんご(2こ) ぶたキム子いため わかめスープ	牛乳 肉だんご、ぶた肉 わかめ、なると	ごはん サラダあぶら	はくさい、キャベツ、もやし だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	
27 (月)		ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 ぶた肉 とう乳	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん りんごシロップづけ、ふくじんづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ	
28 (火)		まぐろカツ だいこんのあえもの 肉じゃが	はつこう乳 まぐろ ぶた肉	ごはん じゃがいも、糸こんにやく こめあぶら、サラダあぶら	だいこん、きゅうり たまねぎ にんじん	
29 (水)		とうふハンバーグ きりぼしだいこんのいりに はくさいのみそ汁	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	しそ、きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、はくさい しめじ、ねぎ	
30 (木)		やさいかきあげ はくさいのおかかあえ	牛乳 とり肉、あぶらあげ かつおぶし	そばふうめん こめあぶら	なめこ、わらび、ぜんまい、ほそたけ えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん ごぼう、しんぎく、はくさい、ほうれんそう	

ふるさと産品給食の日

13日は「ふるさと産品給食の日」です。
 青森県は、豊かな山々と海に囲ま
 れているため、山の幸・海の幸に恵
 まれた環境にあります。
 「ふるさと産品給食の日」は、青森
 県産の食材をたっぷり使った献立
 となっています。

○弘前産
 …つがるロマン、清水森ナンパ
 りんごゼリー

○青森県産
 …いか、にんじん、ごぼう、ぶた肉
 はくさい、かぶ、きく、牛乳



いただきます! ごちそうさま!



心をこめて
あいさつをしましょう

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くてください。
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。
5. そば風めんには、そば粉を使用していません。

みんなで考えよう あおぞらの地産地消

地元でとれた生産物を地元で消費しましょう

なぜ「地産地消」?

- 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



食事をおいしくする ～魔法の言葉～

わたしたちは、生き物の命をいた
 だき、自分の命を養っています。食
 べ物を粗末にすることは、他の命を
 粗末にすることにもなります。いつ
 も、感謝の気持ちをこめて、食事の
 前に「いただきます!」とあいさつ
 しましょう。



「食事を作るために食材を育てたり、
 集めたり、料理をしったりいた
 だきありがとうございます。」とい
 う意味が込められています。食事の後
 には、感謝をこめて「ごちそうさ
 までした!」とあいさつしましょう。