



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 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)		いわしうめに もやしのごますあえ あつあげのみそ汁 	はっこう乳 いわし とり肉、あつあげ	ごはん ごま ごまあぶら	もやし、きゅうり たまねぎ、ごまつな しめじ、ねぎ	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。 ~11月のりんご使用予定~ ・弘前産のりんごを使用しています。 <ul style="list-style-type: none"> 8日…ふじ 21日…王林
2 (木)		まくるカツ だいごんのあえもの 肉じゃが 	牛乳 まくる 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	だいごん、きゅうり たまねぎ にんじん	
6 (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	
7 (火)		とうふハンバーグ きりぼしだいごんのいりに 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、きりぼしだいごん、にんじん しいたけ、はくさい しめじ、ねぎ	
8 (水)		とり肉てりやき りんご あきさのシチュー 	牛乳 とり肉 ベーコン、とう乳	こめこパン さつまいも オリブあぶら	りんご たまねぎ、にんじん しめじ、ほうれんそう	
9 (木)		さけしおやき ひじきのいために だいごんのみそ汁 	牛乳、さけ あぶら、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 だいごん、えのきたけ だいごんは	
10 (金)		肉だんご(2こ) ぶたキムチいため 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 だいごん、にんじん ねぎ、しいたけ	
13 (月)		ほうれんそう入りたまごやき だいごんとぶた肉のもの 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 だいごん、にんじん キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
14 (火)		くらし牛コロッケ だいごんサラダ 	牛乳 やきぶた、なると やき肉	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 だいごん、にんじん、とうもろこし	
15 (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	
16 (木)		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、ごまつな なめこ、だいごん ねぎ	
17 (金)		いかメンチ しみずもりナンバ入りみそごぼろ かぶのとうもろこ りんとてりや 	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	
20 (月)		とり肉たつたあげ キャベツとツナのレモンあえ じゃがいものみそ汁 	牛乳 とり肉、ツナ わかめ、あぶらあげ	ごはん じゃがいも こめあぶら	キャベツ、きゅうり たまねぎ ねぎ	
21 (火)		ふくじんづけ りんご 	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	
22 (水)		デミグラスソースハンバーグ ポテマヨネーズサラダ やさしいスープ 	牛乳 ハンバーグ	コッペパン 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	
24 (金)		ごもくたまごやき メンマいため とりだんごのみそ汁 	牛乳、たまご、ひじき さつまいも とりだんご、とうふ、くわわかめ	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 だいごん、しめじ	
27 (月)		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 サラダあぶら	だいごん、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	
28 (火)		やさしいかきあげ 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、しゅんぎく、はくさい、ほうれんそう	
29 (水)		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 くわわかめ	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	
30 (木)		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	



・コロッケには、
青森県五戸町で育
てられた「倉石牛」
のひき肉を使用し
ています。

ふるさと産品給食の日

17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、清水森ナンバ
りんごゼリー

○青森県産
…いかに、にんじん、ごぼう、ぶた肉
はくさい、かぶ、きく、牛乳

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の空き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 あおもりの地産地消

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、料理をしったりしていただ
きありがとうございます。」とい
う意味がこめられています。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。

