



献立のお知らせ

献立目標
和食に親しもう

平成27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)				
1 (木)		やさいとさかなのしんじょう 肉汁いため じゃがいものみそ汁	牛乳 たら、とうふ、ぶた肉、わかめ こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく、ながいも じゃがいも、サラダあぶら	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ、たまねぎ、とうもろこし えだまめ、かぼちゃ				食欲の秋がやってきました。夏の暑さで疲れた体をゆっくりと回復させましょう。 そのためには食事や睡眠、軽い運動が大切になります。 食事のおすめは和食です。もうすぐ新米も出回り始めますので、おいしいごはんとおかずをしっかりと味わいましょう。
2 (金)		さんまかんろに もやしのレモンあえ なめこ汁	牛乳 さんま、とり肉 とうふ	ごはん	もやし、きゅうり とうもろこし、なめこ だいこん				
5 (月)		かにたま メンマいため わかめスープ	牛乳 たまご、かに ぶた肉、わかめ	ごはん 糸こんにゃく、はるさめ サラダあぶら	メンマ、にんじん はくさい、しいたけ ねぎ				
6 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら、ゼリー	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ				
8 (木)		つくね ねりごみ あつあげのみそ汁	はっこう乳 つくね、あぶらあげ あつあげ	ごはん さつまいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう はくさい、えのきたけ ねぎ、しそ				・9日のパンにハムカツをじょうずにはさんで食べましょう。
9 (金)		ハムカツ りんご パンブキンスープ	牛乳 ハムカツ、ベーコン とうにゅう	バーガーパン こめあぶら オリーブあぶら	かぼちゃ、たまねぎ マッシュルーム パセリ、りんご				10月10日は「目の愛護デー」 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つけましょう。 ブルーベリーや色の濃い野菜、牛乳、卵、レバーなどには、ビタミンAという目の健康を守ってくれる栄養素が多くふくまれています。
13 (火)		キャベツとぶた肉のおおぼんやき だいこんサラダ	牛乳 ぶた肉	牛乳 やきそば サラダあぶら	キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり とうもろこし				
14 (水)		さばみそに やさいのごまずあえ けんちん汁	牛乳 さば、とり肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん ごま、ごまあぶら こんにゃく	もやし、きゅうり とうもろこし、ごぼう にんじん、だいこん				
15 (木)		シュウマイ(2こ) ナムルサラダ ちゅうかスープ	牛乳 シュウマイ なと	ごはん ごま	もやし、きゅうり にんじん、たまねぎ、しめじ ちんげんさい、キャベツ				
16 (金)		赤うおしおやき はくさいのからしあえ さつまいも汁	牛乳 赤うお あつあげ	ごはん さつまいも、こんにゃく	しめじ、しいたけ、ひらたけ、ごぼう きくらげ、ほうれんそう、だいこん はくさい、にんじん、たまねぎ				りんごを食べよう 9日(金)と21日(水)に弘前産のりんごを使う予定です。 品種は9日がトキ、21日が早生ふじの予定です。
19 (月)		いわししょうがに ちくぜんに キャベツのみそ汁	牛乳 いわし、とり肉 ちくわ、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	たけのこ、にんじん、ごぼう キャベツ、しいたけ、れんこん えのきたけ				
20 (火)		シャモロックカツ ひじきのいためもの えびだんご入りすまし汁	牛乳、とうふ とり肉、ひじき、だいず あぶらあげ、えびだんご	ごはん、ふ こめあぶら、糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん しいたけ ねぎ				
21 (水)		ふくじんづけ りんご	牛乳 とり肉	ごはん さつまいも オリーブあぶら	たまねぎ、しめじ エリンギ ふくじんづけ、りんご				協力してかたづけを しましょう!
22 (木)		さけしおやき きんぴらごぼう だいこんのみそ汁	牛乳、ぶた肉 さけ、こうやどうふ 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 だいこん、だいこんは				・パンにポークウィンナーや ポテトマヨネーズサラダを じょうずにはさんで 食べましょう。
23 (金)		ポークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ コンソメスープ	牛乳 ポークウィンナー ベーコン	ごはん キャベツ じゃがいも	きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん				
26 (月)		とり肉しょうがやき いもに はくさいのみそ汁	牛乳 とり肉、ぶた肉 あつあげ	ごはん さといも、こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、まいたけ はくさい、にんじん ねぎ				学ぶ力と体力アップの 学校給食献立
27 (火)		さつまいもてんぷら やさいのりあえ	牛乳 とり肉 あぶらあげ、のり	うどん さつまいも こめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ えのきたけ、なめこ、ねぎ キャベツ、ほうれんそう				28日の献立は、弘前市と東北女子 大学が共同で開発したメニューです。
28 (水)		ぶた肉ねぎソースやき りんごとキャベツのサラダ わふうコーンポタージュ	牛乳 ぶた肉 とうにゅう	ごはん	キャベツ、りんご、きゅうり、ねぎ たまねぎ、にんじん、しめじ ほうれんそう、とうもろこし				今月のコンセプト ＜集中力アップメニュー＞ 豚肉にはビタミンB1が多くふくまれています。ビタミンB1は脳のエネルギーを作るのをたすける働きがあります。 豚肉を食べて集中力アップしましょう。
29 (木)		さんまおろしに きのこぶた肉のいためもの せんぎり汁	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	だいこん、たまねぎ エリンギ、しめじ キャベツ、にんじん、ごぼう				
30 (金)		ごもくたまごやき チンジャオロースー ワンタンスープ	牛乳 たまご、とり肉 もずく、ぶた肉	ごはん ワンタン サラダあぶら	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、ねぎ はくさい、にんじん、もやし、しいたけ				

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課 (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。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。ご了承ください。
3. 栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。

主食のごはんをしっかり食べましょう。

ばっかり食べていませんか?



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副食を交互に食べることで口の中がよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

※「ばっかり食べる」とは「一品食べる」ともい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。

目の健康のために、食生活でバックアップ

10月は目の愛護デーがあります。秋の夜長に、読書を楽しみながら、健康な目を守るために目にやさしい生活について考えてみましょう。現代は、テレビや、テレビゲーム、パソコン、携帯電話のメールなど、目を酷使することが増えています。姿勢に気をつけ、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。今回は、「目の健康のために、食生活でバックアップ」という内容でひとことお伝えします。

目の健康にかかせないビタミンA
ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐにも、**ビタミンA**が大きくかかわっています。
それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。



多くふくまれる食品
ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐにも、**ビタミンA**が大きくかかわっています。それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。

多くふくまれる食品
ビタミンB1は、脳のエネルギーを作るのをたすける働きがあります。豚肉にはビタミンB1が多くふくまれています。ビタミンB1は脳のエネルギーを作るのをたすける働きがあります。豚肉を食べて集中力アップしましょう。

多くふくまれる食品
ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。

多くふくまれる食品
ビタミンEは、活性酸素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。

このほかにも、魚に多くふくまれるDHAや、ブルーベリーなどに多くふくまれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。