



# 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27年11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	こんだけ	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)		魚と豆腐のそぼろあん包み 茎わかめの炒り煮 もやしのみそ汁	牛乳、茎わかめ 魚と豆腐のそぼろあん包み 豚ひき肉、高野豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん もやし ねぎ	・2日「魚と豆腐のそぼろあん包み」は、魚のすり身と豆腐でできた生地で、甘く味付けられたそぼろあんを包んだものです。
4 (水)		握りぎょうざ（2個） 大根とツナのサラダ さつまいもとくりのタルト	牛乳 豚肉、なると ぎょうざ、ツナ	中華めん サラダ油 米油	メンマ、キャベツ もやし、ねぎ 大根、にんじん	～食育月間～
5 (木)		さんまのみじおろし煮 みそきんぴら 厚揚げのみそ汁	さんま 豚ひき肉 厚揚げ	ごはん サラダ油 糸こんにゃく	ごぼう、にんじん 大根、しめじ ねぎ	国では6月を食育月間としています。 青森県では、野菜や果物などの食材が多くとれる11月も食育月間としています。
6 (金)		福神漬 りんご ポークカレー	牛乳 ぶた肉	ごはん じゅかいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	6日は「おうりん」、27日は「ふじ」の弘前産りんごを予定しています。
9 (月)		鶏肉トマトソース煮 さつまいもとひじきのマヨネーズサラダ ブロッコリーとベーコンのスープ	牛乳 鶏肉、ひじき ベーコン	米粉パン さつまいも	キャベツ ブロッコリー しめじ	～＊ 弘前市×東北女子大学＊～ 弘前市と東北女子大学がコラボレーションし、学ぶ力と体力アップをサポートする学校給食の献立を開発しています。
10 (火)		鮭西京焼き 鶏肉とピーマンの甘酢炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 鮭、鶏肉 豆腐、油揚げ、わかめ	ごはん サラダ油 アーモンド	玉ねぎ、青ビーマン、赤ビーマン オレンジビーマン、黄ビーマン ねぎ	＜11月9日＞ ひらめき力×記憶力アップメニュー ～元気に勉強できるように、脳をはたらかせ、記憶力を高めるはたらきがある食べものを取り入れた献立です。
11 (水)		かつおフライ ほうれん草のアーモンド和え わかめごはん	牛乳、わかめ かつお 油揚げ、茎わかめ	ごはん 米油 アーモンド	もやし、ほうれん草 白菜、にんじん 切干大根	いただきます！ごちそうさま！
12 (木)		ハンバーグ 野菜のごま塩炒め コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ、豚ひき肉	ごはん ごま油 じゅかいも	にんじん、もやし しめじ、玉ねぎ キャベツ、マッシュルーム	～コロッケには、五戸町で育てられた「倉石牛」のひき肉を使用しています。
13 (金)		団子（2個） 野菜のおかか和え 白菜のみそ汁	牛乳 肉団子、かつおぶし 厚揚げ	ごはん	ほうれん草、もやし 白菜、なめこ にんじん	ふるさと产品給食の日
16 (月)		ほたて入り卵焼き 肉汁炒め じゅかいものみそ汁	牛乳、ほたて、卵 豚肉、高野豆腐 油揚げ、わかめ	ごはん サラダ油、糸こんにゃく じゅかいも	ごぼう、にんじん まいたけ、ねぎ 玉ねぎ	17日は「ふるさと产品給食の日」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。
17 (火)		豚肉生姜焼き 長いもと菊の和え物 みそけんちん汁（りんごゼリー）	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん 長いも	きゅうり、菊 かぶ、ごぼう にんじん、ねぎ	ふるさと产品給食の日は、青森県産の食材をたくさん使った献立となっています。
18 (水)		倉石牛コロッケ 野菜のごま酢和え きつねうどん	牛乳、豚肉、油揚げ 牛ひき肉 鶏肉	うどん じゅかいも、米油 ごま、ごま油	玉ねぎ ねぎ、にんじん もやし、きゅうり	・弘前産…りんごゼリー ・青森県産 …ごはん「青天の霹靂」 豚肉、長いも、菊、かぶ、とうふ、 ごぼう、にんじん、ねぎ、牛乳
19 (木)		いかメンチ（2個） すき昆布の炒め物 せんべい汁	牛乳、いかメンチ すき昆布、油揚げ 鶏肉	ごはん 糸こんにゃく、サラダ油 せんべい	にんじん ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	
20 (金)		福神漬 桃のデザート りんごカレー	牛乳 豚肉	ごはん じゅかいも オリーブ油、白桃ゼリー	にんじん、玉ねぎ りんごソリッド漬、福神漬 黄桃缶詰	
24 (火)		チキン竜田揚げ メンマ炒め 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉、さつま揚げ 豆腐	ごはん、米油 糸こんにゃく サラダ油	メンマ、にんじん 大根、えのきたけ ねぎ	
25 (水)		えびしゅうまい（2個） 厚揚げのホイコーロー <sup>ワンタンスープ</sup>	牛乳 えびしゅうまい、厚揚げ なると	ごはん サラダ油 ワンタン	キャベツ、たけのこ、青ビーマン 赤ビーマン、オレンジビーマン 黄ビーマン、にんじん、もやし	
26 (木)		赤魚塩焼き キャベツとツナのレモン和え 八杯汁	牛乳、赤魚 ツナ 豆腐、油揚げ	ごはん 長いも 豆ふ	キャベツ きゅうり ねぎ、しいたけ	
27 (金)		福神漬 りんご ハヤシライス	牛乳 豚肉	ごはん オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬、マッシュルーム りんご	
30 (月)		さば照焼き 大根のり和え さつまいも汁	牛乳 さば、のり 豚肉	ごはん さつまいも	大根、にんじん 白菜、まいたけ ごぼう	

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。

- 「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。
- 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
- 栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。

## 感謝して食べよう

給食ができるまでには、どのような人々がかかわっているのでしょうか。みなさんの口に入るものは、たくさんの人たちによって作られています。好き嫌いで給食を残している人はいませんか？食べ物を大切にして、苦手なものにも一口挑戦してみましょう。



「いただきます」

私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なります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」とあいさつしましょう。

「ごちそうさま」

「食事をするために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございます。」という意味が含まれています。食事の後には、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつしましょう。

## ちさんちしょう

地産地消 知っていますか？

「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを地域で消費しようという取り組みのことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べる人の距離が近く、より新鮮なものを食べることができます。また、食べ物がどのようにしてつくられているかがわかるため、安心感が得られます。それだけでなく、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすこともできます。

地域の生産者が大切に育ってきたものを感謝して食べましょう。



感謝の  
気持ちを  
あらわす  
言葉