



# 献立のお知らせ

献立目標  
食べ物に関心をもとう

平成30年9月(小学校)

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 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)	
3 (月)		ぶた肉みそやき きんぴらごぼう かぶのとりみ汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん かぶ、はくさい しめじ	備えておこう! 9月1日は<<防災の日>>
4 (火)		ハムカツ ブロッコリーサラダ やさいスープ りんごゼリー	牛乳 ハムカツ ベーコン	バーガーパン じゃがいも こめあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ、ねぎ	<b>野菜と仲よくなろう</b> 野菜がらいの人が多いようですが、野菜といってもいろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。また、野菜を育てると愛情がわき、おいしく食べる事ができます。簡単に育てられるものから栽培してみませんか?
5 (水)		さんまかんろに のざわなとなめこのあえもの とん汁	牛乳 さんま、こんぶ ぶた肉、こうやどうふ	ごはん サラダあぶら	のざわな、なめこ、にんじん もやし、はくさい ごぼう、しめじ、ねぎ	<b>正しい配膳をしよう</b> ●ごはんは左手前 ●汁物は右手前 ●おかずは奥 ●はしは先を左にして、手前に横置き
6 (木)		つくね ぶた肉とだいたいこんにちもの じゃがいものみそ汁	牛乳 つくね、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ	ごはん じゃがいも、こんにゃく あぶらあげ	だいこん、にんじん えだまめ、たまねぎ ねぎ	
7 (金)		さけしおやき いんげんのごまあえ せんぎり汁	牛乳 さけ、とり肉 あぶらあげ	ごはん ごま	いんげん、もやし、とうもろこし だいこん、にんじん、ごぼう えのきたけ、ねぎ	
10 (月)		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、ゼリー オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん 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	
11 (火)		あじにつけ やさしいため さといものみそ汁	牛乳 あじ、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん さといも サラダあぶら	キャベツ、もやし、たまねぎ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン にんじん、えのきたけ、ねぎ	 このような配膳は日本料理の一汁三菜の形に基づいています。
12 (水)		たまごやき ちくぜんに はくさいのみそ汁	牛乳 たまご、とり肉 あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ、はくさい こまつな、ねぎ、しそ	
13 (木)		さつまいもてんぷら やさいのりあえ	牛乳 とり肉、なると 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、にんじん、しいたけ ねぎ、もやし、ほうれんそう	
14 (金)		赤うおしおやき 肉汁いため とうふのみそ汁	牛乳、赤うお、ぶた肉 こうやどうふ、とうふ わかめ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ たまねぎ	
18 (火)		かぼちゃオムレツ キャベツサラダ コーンクリームシチュー	牛乳 たまご、とり肉 とう乳	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら	かぼちゃ、キャベツ きゅうり、たまねぎ、にんじん とうもろこし(だけきみ)、パセリ	<b>いろいろ食べよう</b> 
19 (水)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ (マスカット)	はっこう乳 肉だんご、ぶた肉 なると、とくわかめ	ごはん 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 はくさい、にんじん	ごはんにさんまつたあげをのせて、かばやきのたれをかけて食べましょう。
20 (木)		さんまつたあげ もやしのうめあえ えびだんご入りすまし汁 かばやきのたれ(こぶくろ)	牛乳 さんま、えびだんご とうふ	ごはん ぶ こめあぶら	もやし、きゅうり とうもろこし しいたけ、ねぎ、うめ	
21 (金)		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	21日のりんごは弘前産の「つがる」の予定です。
25 (火)		とり肉でりやき れんこんのきんぴら だいこんのみそ汁 つきみだんご	牛乳 とり肉、さつまあげ こうやどうふ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	れんこん、にんじん だいこん、だいこんは えのきたけ	<b>お月見を楽しみましょう</b> 旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ「十五夜」、「十三夜」といわれています。お月見にはすすきやだんごが供えられます。また、十五夜にはさといも、十三夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいわれています。今年の十五夜は9月24日です。
26 (水)		さばにつけ こうやどうふのごもくに キャベツのみそ汁	牛乳 さば、こうやどうふ とり肉、あぶらあげ	ごはん サラダあぶら	だいこん、にんじん、しいたけ えだまめ、キャベツ しめじ、ねぎ	
27 (木)		はるまき だいこんサラダ	牛乳 はるまき、やきぶた なると、とり肉	ちゅうかめん こめあぶら	もやし、メンマ、ねぎ だいこん、きゅうり とうもろこし	
28 (金)		とうふハンバーグ こまつなのにびたし こんさい汁	牛乳 とうふハンバーグ あぶらあげ、あつあげ	ごはん	こまつな、もやし だいこん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	

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。わず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・空容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
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。

このほかにも、秋に美味しい食べ物をさがしてみましょう。

## 秋に美味しい食べものをさがそう



### くまもと 嶽きみ

弘前市西部にある岩木山の麓の嶽地区で栽培・収穫された甘みの強いスイートコーンで、地元では嶽のきみとも呼ばれています。

「きみ」とは津軽弁で「とうもろこし」のことです。「とうもろこし」→「とうきび」→「きび」→「きみ」と変化したと言われています。



### さんま

秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。

### りんご

弘前市はりんご生産量日本一です。「1日1個のりんごで医者いらず」というヨーロッパのことわざがあるように、昔からりんごの成分は健康によいと知られています。水溶性の食物せんい(ペクチン)のほかポリフェノールも多く含まれているため、生活習慣病を予防する働きもあります。今月からいろいろな品種のりんごが総売れで出ます。いろいろな品種を楽しみましょう。



### さけ

みんなが大好きなさけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。臭た自がきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理につかわれます。