



# 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(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 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)		かぼちゃオムレツ ブロッコリーサラダ コーンクリームシチュー	牛乳 たまご、鶏肉 豆乳	米粉パン じゃがいも オリーブ油	かぼちゃ、ブロッコリー 赤ピーマン、玉ねぎ、にんじん とうもろこし(嫩ぎみ)、パセリ	備えておこう! 9月1日は<<防災の日>>
4 (火)		豆腐ハンバーグ 小松菜の煮びたし 根菜汁 りんごゼリー	牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げ、厚揚げ	ごはん	小松菜、もやし 大根、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	6日のさんま竜田揚げは、ごはんのせて、かば焼きのたれをかけて食べましょう。
5 (水)		肉団子(2個) チンジャオロースー 中華スープ	発酵乳 肉団子、豚肉 なると、さわかめ	ごはん サラダ油	たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン 白菜、にんじん	<b>野菜と仲よくなろう</b> 野菜ざらいの人が多くいますが、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？
6 (木)		さんま竜田揚げ もやしの梅和え えび団子入りすまし汁 かば焼きのたれ(小袋)	牛乳 さんま、えび団子 豆腐	ごはん み 米油	もやし、きゅうり とうもろこし しいたけ、ねぎ、梅	
7 (金)		つくね 豚肉と大根の煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳 つくね、豚肉 油揚げ、わかめ	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダ油	大根、にんじん 枝豆、玉ねぎ ねぎ	
12 (水)		さつまいも天ぷら 野菜ののり和え	牛乳 鶏肉、なると 油揚げ、のり	うどん さつまいも 米油	わらび、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん、しいたけ ねぎ、もやし、ほうれん草	
13 (木)		赤魚塩焼き 肉汁炒め 豆腐のみそ汁	牛乳、赤魚、豚肉 高野豆腐、豆腐 わかめ、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ 玉ねぎ	
14 (金)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	
18 (火)		鶏肉照焼き れんごんのきんぴら 大根のみそ汁 月見団子	牛乳 鶏肉、さつま揚げ 高野豆腐	ごはん こんにゃく サラダ油	れんごん、にんじん 大根、大根葉 えのきたけ	
19 (水)		さげ塩焼き いんげんのごま和え 里いものみそ汁	牛乳 さげ、鶏肉 油揚げ	ごはん 里いも ごま	いんげん、もやし とうもろこし、えのきたけ にんじん、ねぎ	
20 (木)		豚肉みそ焼き きんぴらごぼう かぶのとりみ汁	牛乳 豚肉、さつま揚げ 厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん かぶ、白菜 しめじ	
21 (金)		さば煮つけ 高野豆腐の五目煮 キャベツのみそ汁	牛乳 さば、高野豆腐 鶏肉、油揚げ	ごはん サラダ油	大根、にんじん、しいたけ 枝豆、キャベツ しめじ、ねぎ	
25 (火)		あじ煮つけ 野菜菜となめこの和え物 豚汁	牛乳 あじ、昆布 豚肉、高野豆腐	ごはん サラダ油	野沢菜、なめこ、にんじん もやし、白菜 ごぼう、しめじ、ねぎ	
26 (水)		香巻 大根サラダ	牛乳 香巻、焼き豚 なると、鶏肉	中華めん 米油	もやし、メンマ、ねぎ 大根、きゅうり とうもろこし	
27 (木)		たまご焼き 筑前煮 白菜のみそ汁	牛乳 たまご、鶏肉 油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	たけのこ、れんごん、ごぼう にんじん、しいたけ、白菜 小松菜、ねぎ、しそ	
28 (金)		福神漬 りんご	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	28日のりんごは弘前産の「つがる」の予定です。

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。

- 「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くてください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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、秋においしい食べ物をさがしてみましょう。

## 秋においしい食べものを探そう



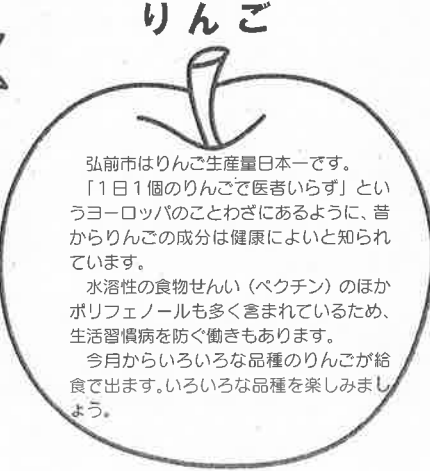
### 嶽きみ

弘前市西部にある岩木山麓の嶽地区で栽培・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。



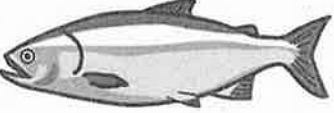
### さんま

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にあるように、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、生活習慣病を防ぐ働きもあります。今月からいろいろな品種のりんごが給食で出ます。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。見た目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。