



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	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)		つくね ぶた肉とだいごんのものに 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、こんにやく サラダあぶら	だいごん、にんじん えだまめ、たまねぎ ねぎ	備えておこう! 9月1日は≪防災の日≫
4(火)		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 だいごん、にんじん、ごぼう えのきたけ、ねぎ	野菜と仲よくなろう 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)		ハムカツ ブロッコリー-サラダ やさしいスープ 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	
6(木)		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 こんにやく 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	●正しい配膳をしよう● ・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
7(金)		あじにつけ やさしいため さといのみそ汁	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	
10(月)		ぶた肉みそやき きんぴらごぼう かぶのとうもろ汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あつあげ	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	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。
11(火)		さつまいもてんぷら やさしいのりあえ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ、のり	うどん さつまいも あぶらあぶら	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	
12(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	だいごん、にんじん、しいたけ えだまめ、キャベツ しめじ、ねぎ	ごはんにさんまのたれをかけて食べましょう。
13(木)		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、セリー 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	
14(金)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	はっこう乳 肉だんご、ぶた肉 なると、くきわかめ	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 もやし、にんじん	●お月見を楽しみましょう● 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。
18(火)		さんまのたれあけ もやしのうめあえ えびだんご入りすまし汁 かぼやきのたれ(ごぶくる)	牛乳 さんま、えびだんご とうふ	ごはん ふ こめあぶら	もやし、きゅうり とうもろこし、うめ しいたけ、ねぎ	
19(水)		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	ゆるゆる食べよう
20(木)		とり肉てりやき れんこんのきんぴら だいごんのみそ汁	牛乳 とり肉、さつまあげ こうやどうふ	ごはん こんにやく サラダあぶら	れんこん、にんじん だいごん、だいごんは えのきたけ	
21(金)		赤うおしおやき 肉汁いため とうふのみそ汁 つきみだんご	牛乳、赤うお、ぶた肉 肉汁いため わかめ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ たまねぎ	●お月見を楽しみましょう● 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。
25(火)		はるまき だいごんサラダ	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 だいごん、きゅうり とうもろこし	
26(水)		とうふハンバーグ こまつなのびたし 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 だいごん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	♡🐰🐰🐰🐰🐰🐰
27(木)		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	
28(金)		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	27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や空容器等はセンターのコンテナに入れてください。
- 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。

のほかに、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



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)のほかが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。

季節からいろいろな品種のりんごが収穫されます。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。