



献立のお知らせ

献立目標
和食に親しもう

平成30年10月(小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち よび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	お し ら せ
1 (月)		つくね ねりごみ とうふのみそ汁	牛乳 つくね、あぶらあげ とうふ、わかめ	ごはん さつまいも こんにやく	にんじん、ひらたけ きくらげ、ごぼう、しいたけ たまねぎ、ねぎ	食欲の秋がやってきました。夏の暑さで 疲れた体をゆとりと回復させましょう。
2 (火)		あじしモンしょうゆに ちくぜんに もやしのみそ汁	牛乳 あじ、とり肉 あつあげ	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、もやし えのきたけ、ねぎ	
3 (水)		とり肉たつたあげ やさしいのそあえ じゃがいものみそ汁	はっごう乳 とり肉 あぶらあげ	ごはん じゃがいも こめあぶら	もやし、きゅうり しそ、たまねぎ にんじん	10月10日は「目の愛護デー」 テレビの見過ぎや夜更かしなど、目の使 い過ぎに気を付けましょう。
4 (木)		ごもくたまごやき きわかめのいために みそあでん	牛乳、たまご、きわかめ ぶた肉、ちくわ、がんもどき じゃこ入りさつまあげ、こんぶ	ごはん 糸こんにやく、こんにやく サラダあぶら	たまねぎ、ほうれんそう だいこん、にんじん えだまめ	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 れる栄養素が多く含まれて います。
5 (金)		さげしおやき やさしいごまずあえ とん汁	牛乳 さげ、とり肉、ぶた肉 こうやどうふ	ごはん ごま こめあぶら	もやし、きゅうり にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ	
9 (火)		ほうれんそう入りオムレツ りんご パンクンスープ	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	こめこパン オリーブあぶら	ほうれんそう かぼちゃ、たまねぎ りんご、マッシュルーム、パセリ	9日のりんごは、弘前産の 「早生ふじ」を予定しています。
11 (木)		さんまもみじおろしに きりぼしだいこんのいりに はちはい汁	牛乳 さんま、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく、長いも とろろ、サラダあぶら	きりぼしだいこん だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	はちはい汁には、長いもを 使用しています。
12 (金)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 とり肉	ごはん さつまいも オリーブあぶら、ゼリー	たまねぎ、しめじ、エリンギ ふくじんづけ、おとうかんづめ パイナップルかんづめ	
15 (月)		ぶた肉しょうがやき はくさいのからしあえ なめこ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ	ごはん	はくさい、ほうれんそう なめこ、だいこん ねぎ	宮崎県の郷土料理 魚うどん 魚うどんは、戦時中に小麦粉が不足した 時、魚のすり身をうどんに見立てて作られ ていた宮崎県の郷土料理です。給食では、魚 うどんを使ってすまし汁にしました。
16 (火)		きのこ入りしのだに しみずもりナンパ入りみそごぼろ ぎょうどんのすまし汁	牛乳、とり肉 あぶらあげ、ぶた肉 きょうどん、わかめ、なると	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ごぼう、しめじ にんじん、ねぎ しいたけ、たまねぎ	
17 (水)		さばみそに キャベツのりあえ かぶのとりみ汁	牛乳 さば、のり あぶらあげ	ごはん	キャベツ ほうれんそう、かぶ はくさい、しめじ	
18 (木)		とうふとさかなのハンバーグ やさしいため	牛乳 とうふとさかなのハンバーグ ぶた肉	やきそば サラダあぶら	キャベツ たまねぎ、もやし にんじん	焼きそばには具 が入っていないの で、野菜炒めを混ぜ て食べましょう。
19 (金)		肉だんご(2こ) ナムルサラダ ちゅうかスープ	牛乳 肉だんご なると	ごはん ごま	もやし、ほうれんそう、とうもろこし はくさい、メンマ、たまねぎ にんじん、ねぎ、しいたけ	
22 (月)		いわししょうがに きのこぶた肉のいためもの だいこんのみそ汁	牛乳 いわし、ぶた肉 こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	たまねぎ、エリンギ しめじ、だいこん、にんじん だいこんは、ねぎ	給食の あとかたづけ 給食のあとかたづけは、みんなで協力し て行いましょう。また、食べ終わった後の食 器はきれいに返してくれると気持ちがいい ですね。
23 (火)		ポークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ やさしいスープ	牛乳 ポークウィンナー ベーコン	せわりコッペパン じゃがいも	きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ ブロッコリー、マッシュルーム	
24 (水)		さかなとうふのをぼろあんづつみ ひじきのいために さつまいも汁	牛乳、ひじき さかなとうふのをぼろあんづつみ あぶらあげ、ちくわ、あつあげ	ごはん 糸こんにやく、さつまいも サラダあぶら	えだまめ にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ	
25 (木)		かつおフライ もやしのうめあえ せんべい汁	かつお とり肉	ごはん せんべい こめあぶら	もやし、きゅうり、とうもろこし うめ、にんじん、キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん	
26 (金)		ふくじんづけ りんご	牛乳 ぶた肉	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	26日のりんごは、弘前産の 「トキ」を予定しています。
29 (月)		メンチカツ だいこんサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 メンチカツ あぶらあげ	ごはん こめあぶら	だいこん、きゅうり、とうもろこし キャベツ、にんじん しめじ、ねぎ	山形県の郷土料理 いも煮 いも煮は、さといもとこんにやく、肉、き のこ、ごぼうなどを一緒に煮こんだ山形県 の郷土料理です。
30 (火)		かにたま チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 かに、たまご、ぶた肉 わかめ、なると	ごはん サラダあぶら	たけのこ、青ピーマン 黄ピーマン、赤ピーマン にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ	
31 (水)		とり肉てりやき いも汁 はくさいのみそ汁	牛乳 とり肉、ぶた肉 きわかめ、こうやどうふ	ごはん さつまいも、こんにやく サラダあぶら	ごぼう、にんじん まいたけ、はくさい たまねぎ、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。

- 「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。
- 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。

生活習慣病 予防のために あおもり型給食

良くない生活習慣(偏食・過食、運動不足、睡眠不足、ストレスなど)が積み重なって発症する病気のことをまとめて「生活習慣病」といいます。

青森県では、望ましい食習慣形成のための5つの考え方を取り入れた「あおもり型給食」に取り組んでいます。家庭での食事や外食をする時にも取り入れてみましょう。

- ①「塩分」ひかえめ
小学生：2.5g未満
中学生：3.0g未満
 - ②「野菜」たっぷり
小学生：100g以上
中学生：120g以上
- ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝



青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
「あぶにん」

和食の良さをしろう！受け継ごう！

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、良い面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事ともかかわっています。このすばらしい和食を受け継いでいきましょう。

WA SHOKU