



# 献立のお知らせ

献立目標  
和食に親しもう

平成30年10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)	
2 (火)		豚肉生姜焼き 白菜のからし和え なめこ汁	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん	白菜、ほうれん草 なめこ、大根 ねぎ	食欲の秋がやってきました。夏の暑さで 疲れた体をゆっくりと回復させましょう。
3 (水)		さんまもみじおろし煮 切干大根の炒り煮 八杯汁	牛乳 さんま、豚肉 豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく、長いも ふ、サラダ油	切干大根 大根、にんじん ねぎ、しいたけ	八杯汁には、長いもを使用 しています。
4 (木)		さげ場焼き 野菜のごま酢和え キャベツのみそ汁 (ブルーベリー)	発酵乳 さげ、鶏肉 油揚げ	ごはん ごま ごま油	きゅうり、もやし キャベツ、にんじん しめじ、ねぎ	<b>10月10日は「目の愛護デー」</b> 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。 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)		つくね ねりこみ 豆腐のみそ汁 (あじかり)	牛乳 つくね、油揚げ 豆腐、わかめ	ごはん さつまいも こんにゃく	にんじん 玉ねぎ ねぎ	
10 (水)		五目たまご焼き 雪わかめの炒め煮 みそおでん	牛乳、たまご、茎わかめ、ひじき 鶏肉、豚肉、ちくわ、がんもどき じゃこ入りさつま揚げ、昆布	ごはん 糸こんにゃく、こんにゃく サラダ油	たけのこ、ごぼう 大根、にんじん、ひらたけ 枝豆、きくらげ、しいたけ	
11 (木)		福神漬 りんご	牛乳 鶏肉	ごはん さつまいも オリーブ油	玉ねぎ、しめじ、エリンギ 福神漬 りんご	<b>今月のりんご</b> 11日は、弘前産の「トキ」、 22日は、弘前産の「早生ふじ」 を予定しています。
12 (金)		あじしモンしょうゆ煮 筑前煮 もやしのみそ汁	牛乳 あじ、鶏肉 厚揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	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	
15 (月)		いわし生姜煮 きのこ豚肉の炒め物 大根のみそ汁	牛乳 いわし、豚肉 高野豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	玉ねぎ、エリンギ しめじ、大根、にんじん 大根葉、ねぎ	
16 (火)		鶏肉竜田揚げ 野菜のしそ和え じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごはん じゃがいも 米油	もやし、きゅうり しそ、玉ねぎ にんじん	
17 (水)		豆腐と魚のハンバーグ 野菜炒め さつまいもと栗のタルト	牛乳 豆腐と魚のハンバーグ 豚肉	焼きそば サラダ油	キャベツ 玉ねぎ、もやし にんじん	
18 (木)		肉団子(2個) ナムルサラダ 中華スープ	牛乳 肉団子 なると	ごはん ごま	もやし、ほうれん草、とうもろこし 白菜、メンマ、玉ねぎ にんじん、ねぎ、しいたけ	<b>山形県の郷土料理</b> <b>いも煮</b>
19 (金)		鶏肉照焼き いも煮 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉、豚肉 茎わかめ、高野豆腐	ごはん 里いも、こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん まいたけ、白菜 玉ねぎ、ねぎ	いも煮は、さといもとこんにゃく、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。
22 (月)		ほうれん草入りオムレツ りんご パンキンスープ	牛乳 たまご ベーコン、豆乳	米粉パン オリーブ油	ほうれん草 かぼちゃ、玉ねぎ りんご、マッシュルーム、パセリ	
23 (火)		きのこ入り信田煮 清水森ナン入りみそごぼう 魚うどんのすまし汁	牛乳、鶏肉 油揚げ、豚肉 魚うどん、わかめ、なると	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、しめじ にんじん、ねぎ しいたけ、玉ねぎ	<b>宮崎県の郷土料理</b> <b>魚うどん</b>
24 (水)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油、ゼリー	玉ねぎ、にんじん 福神漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰	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。
25 (木)		魚と豆腐のそぼろあん包み ひじきの炒め煮 さつまいも汁	牛乳、ひじき 魚と豆腐のそぼろあん包み 油揚げ、ちくわ、厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく、さつまいも サラダ油	枝豆 にんじん、大根 ごぼう、ねぎ	
26 (金)		かつおフライ もやしの梅和え せんべい汁	かつお 鶏肉	ごはん せんべい 米油	もやし、きゅうり、とうもろこし 梅、にんじん、キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ、切干大根	<b>給食の あとかたづけ</b>
29 (月)		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、豚肉 わかめ、なると	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 にんじん、大根、ねぎ、しいたけ	給食のあとかたづけは、みんな協力し 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。
30 (火)		さばみそ煮 キャベツののり和え かぶのどろみ汁	牛乳 さば、のり 油揚げ	ごはん	キャベツ ほうれん草、かぶ 白菜、しめじ	
31 (水)		揚げぎょうざ(2個) 大根サラダ	牛乳 豚肉、ぎょうざ なると	中華めん 米油 サラダ油	メンマ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ 大根、きゅうり、とうもろこし	

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。



## 和食の良さを知ろう！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。



## 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」