



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 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) | | かにたま チンジャオロースー わかめスープ | 牛乳 たまご、かに、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 赤ピーマン、黄ピーマン だいごん、にんじん、ねぎ、しいたけ | 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。 |
| 2(火) | | とり肉つたあげ キャベツのりあえ じゃがいもみそ汁 | 牛乳 とり肉、のり あぶらあげ | ごはん じゃがいも こめあぶら | キャベツ、ほうれんそう たまねぎ にんじん | |
| 3(水) | | いわししょうがに きのこぶた肉のいためもの だいごんのみそ汁 | 牛乳 いわし、ぶた肉 こうやどうふ、あぶらあげ | ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら | しめじ、エリンギ、たまねぎ だいごん、にんじん だいごんは、ねぎ | 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。 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。 |
| 4(木) | | 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 こんにゃく | ひらたけ、きくらげ、しいたけ にんじん、ごぼう たまねぎ、ねぎ | |
| 5(金) | | さばみそに やさしいしそあえ かぶのとりみ汁 | はっごう乳 さば あぶらあげ | ごはん | もやし、きゅうり、しそ かぶ、はくさい しめじ | |
| 9(火) | | さかなとうふのそぼろあんづみ ひじきのために さつまいも汁 | 牛乳、あつあげ さかなとうふのそぼろあんづみ ひじき、ちくわ、あぶらあげ | ごはん さつまいも、糸こんにゃく サラダあぶら | えだまめ だいごん、にんじん ごぼう、ねぎ | 10月の りんご使用予定 ○11日・・・弘前産「トキ」 ○24日・・・弘前産「早生ふじ」 |
| 11(木) | | 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 | |
| 12(金) | | 赤うおさいきょうやき きんぴらごぼう あつあげのみそ汁 | 牛乳 赤うお、あぶらあげ 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 たまねぎ、こまつな しめじ、ねぎ | |
| 15(月) | | さんまみじおろしに きりぼしだいごんのいりに はちい汁 | 牛乳、さんま ぶた肉、とうふ、あぶらあげ | ごはん 糸こんにゃく、サラダあぶら 長いも、ふ | だいごん きりぼしだいごん、にんじん しいたけ、ねぎ | はちい汁には、長いもを 使用しています。 |
| 16(火) | | やさいかきあげ はくさいのおかかあえ | 牛乳 とり肉、あぶらあげ なると、かつおぶし | うどん 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、はくさい ほうれんそう、ごぼう、しめじ、たまねぎ | 山形県の郷土料理 いも煮 18日のいも煮は、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。 |
| 17(水) | | こもくたまごやき くわいめいために みそおでん | たまご、くわいかめ、ぶた肉 ちくわ、がんもどき、こんぶ じゃこ入りさつまあげ | ごはん 糸こんにゃく、こんにゃく サラダあぶら | たまねぎ にんじん、ほうれんそう だいごん、えだまめ | |
| 18(木) | | 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 こうやどうふ、くわいかめ | ごはん さつまいも、こんにゃく 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 | |
| 19(金) | | さけしおやき やさしいごますあえ とん汁 | 牛乳 さけ、とり肉 ぶた肉、こうやどうふ | ごはん こま、こまあぶら サラダあぶら | もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、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けると気持ちがいい ですね。 |
| 22(月) | | 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 もやし、えのきたけ、ねぎ | |
| 23(火) | | 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 だいごん、ねぎ | |
| 24(水) | | ほうれんそう入りオムレツ りんご パンブキンスープ | 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、マッシュルーム パセリ、りんご | |
| 25(木) | | かつおフライ もやしのうめあえ せんべい汁 | 牛乳 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 キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、きりぼしだいごん | 30日の焼きそ ばには具が入っ ていないので、野菜炒 めを添えて食べま しょう。 |
| 26(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、ゼリー オリーブあぶら | たまねぎ、しめじ、エリンギ ふくじんづけ パイナップルかんづめ、おうとうかんづめ | |
| 29(月) | | 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 こま | もやし、ほうれんそう、とうもろこし はくさい、にんじん、たまねぎ メンマ、ねぎ、しいたけ | 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。 |
| 30(火) | | 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、もやし にんじん たまねぎ | |
| 31(水) | | きのこ入りしのだに しらすもりナンバ入りみそごぼろ ぎょうどんのすまし汁 | 牛乳、ぶた肉 あぶらあげ、とり肉 ぎょうどん、わかめ、なると | ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら | しめじ、たまねぎ ごぼう、にんじん 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。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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」