



献立のお知らせ

献立目標
ふるさとの食べ物に関心を持とう

平成30年11月(小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

ち ょう 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 (木)		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、たまねぎ、ごぼう しゅんぎく、はくさい、ほうれんそう	食育月間 青森県では、国の食育月間である6月と、 県産食材が豊富に出回る11月を食育月間 としています。
2 (金)		赤うおしおやき かぶのそぼろに なめこ汁	牛乳 赤うお、とうふ ぶたひき肉	ごはん サラダあぶら こんにやく、ふ	かぶ、にんじん えだまめ、しいたけ なめこ、ねぎ	この機会に、友だちや家 族と、「食育」について考 えてみましょう！ 青森県学校栄養士協議会 食育推進キャラクター あぶら
5 (月)		ぶた肉みそやき 長いものうまに だいごんのみそ汁	牛乳 ぶた肉、とり肉 あぶらあげ	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら	たけのこ、にんじん だいごん、えのきたけ だいごんは	
6 (火)		トマトソースハンバーグ ブロッコリーサラダ やさいスープ	牛乳 ハンバーグ	こめこパン	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	
7 (水)		さんまもみじおろしに メンマいため とうふのみそ汁	牛乳 さんま、ぶた肉 とうふ、わかめ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	メンマ、にんじん たまねぎ、だいごん ねぎ	
8 (木)		肉だんご(2こ) ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 肉だんご なると	ごはん ワンタン こま	もやし、ほうれんそう とうもろこし、にんじん はくさい、ねぎ	今月のりんご 弘前産のりんごを使用しています。 9日は「おうりん」、20日は「ふじ」を予 定しています。
9 (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	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	
12 (月)		ほうれんそう入りたまごやき ぶた肉とだいごんのにも はくさいのみそ汁 スチューベンゼリー	牛乳 たまご、ぶた肉 だいご、あぶらあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	ほうれんそう、だいごん にんじん、はくさい えのきたけ、ねぎ	ふるさと産品給食の日 12日は「ふるさと産品給食の日」です。 青森県は、豊かな山々と海に囲まれている ため、山の幸・海の幸に恵まれた環境に あります。 「ふるさと産品給食の日」は、青森県産の 食材をたっぷり使った献立となっています。
13 (火)		さばしょうがに もやしのうめあえ せんべい汁	牛乳 さば とり肉	ごはん せんべい	もやし、きゅうり、とうもろこし(だけきみ) うめ、キャベツ、にんじん ごぼう、ねぎ、きりぼしだいごん	《弘前産》 ごはん(つがるロマン) スチューベンゼリー 《青森県産》 牛乳、たまご、ぶた肉 ほうれんそう、だいごん、にんじん 大豆、ねぎ、はくさい、えのきたけ
14 (水)		つくね しみずりナン入りみそごぼう かぶのとろみ汁	牛乳 つくね、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	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、きく	
15 (木)		くらいし牛コロッケ キャベツのりあえ	牛乳 とり肉、あぶらあげ 牛ひき肉、のり	そばふうめん じゃがいも こめあぶら	しいたけ、わらび、ぜんまい ほそたけ、えのきたけ、なめこ ねぎ、キャベツ、ほうれんそう	
16 (金)		とり肉てりやき きりぼしだいごんのいりに こまつなのみそ汁	牛乳 とり肉、さつまあげ あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	きりぼしだいごん、にんじん しいたけ、こまつな はくさい、ねぎ	
19 (月)		まぐろカツ はくさいのからしあえ よしの汁	わかっとう乳 はくさい、まぐろ とり肉、とうふ	ごはん こめあぶら ふ	はくさい、こまつな ごぼう、だいごん しいたけ、ねぎ	
20 (火)		オムレツ りんご さつまいものシチュー	牛乳 たまご、ベーコン とう乳	コッペパン さつまいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ しめじ、ほうれんそう りんご	
21 (水)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい、とうふ ぶたひき肉、なると、きわかめ	ごはん こまあぶら	たけのこ、しいたけ ねぎ、だいごん はくさい、にんじん	
22 (木)		ぶりもろみしょうゆやき ちくぜんに キャベツのみそ汁	牛乳 ぶり、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、キャベツ えのきたけ、ねぎ	22日のぶりもろみしょうゆやきには、 もろみがついている場合があります。 もろみは、しょうゆを作る時に作る、原料 が発酵したやわらかいもののことを言いま す。
26 (月)		とうふハンバーグ ツナ、ぶた肉 こうや豆腐 とん汁	とうふハンバーグ ツナ、ぶた肉 こうや豆腐	ごはん こま、こまあぶら サラダあぶら	もやし、きゅうり にんじん、ごぼう、はくさい しめじ、ねぎ	
27 (火)		ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 じゃがいも とう乳	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ 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	感謝の気持ちをこめて
28 (水)		いわしおろしに れんこんのきんぴら とりだんごのみそ汁	牛乳 いわし、ぶた肉 とりだんご、とうふ	ごはん こんにやく サラダあぶら	だいごん、れんこん にんじん、はくさい たまねぎ、ねぎ	 感謝の気持ちをこめて
29 (木)		あげぎょうざ(2こ) だいごんサラダ	牛乳 ぶた肉、なると ぎょうざ	ちゅうかめん サラダあぶら こめあぶら	メンマ、キャベツ にんじん、もやし、ねぎ だいごん、きゅうり、とうもろこし	
30 (金)		さけしおやき やさしいため じゃがいものみそ汁	牛乳 さけ、ベーコン あぶらあげ、わかめ	ごはん サラダあぶら じゃがいも	キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン 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はスプーンがつきます。
- で囲んでいるデザート等の空容器等はセンターのコンテナに入れられないでください。
- 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。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

地産地消 知っていますか?

「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを地域で消費しようという取り組みのことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べる人の距離が近く、より新鮮なものを食べることができます。また、食べものがどのようにしてつくられているかわかるため、安心感が得られます。それだけでなく、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすこともできます。地域の生産者が大切に育ててきたものを感謝していただきましょう。





感謝をこめて

食事のあいさつをしよう

みなさんは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとしていますか?

「いただきます」という言葉には、わたしたちが生きていくために、ほかの動物や植物の命をいただいていることから、命をいただきありがとうございますという意味が込められています。また、「ごちそうさま」には、食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたりして、駆け回っていただき、ありがとうございますという意味が込められています。

食事のあいさつは心を込めてするようにしましょう。
