



献立のお知らせ

一献立目標
ふるさとの食べ物に関心を持つ

平成30年11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)	
1 (木)		 鶏肉照焼き メンマ炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 さつま揚げ 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	メンマ、にんじん 小松菜、玉ねぎ ねぎ	<p>🌸 食育月間 🌸</p> <p>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。</p> <p>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！</p> <p>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</p>
2 (金)		 まぐろカツ 白菜のからし和え 吉野汁	発酵乳 まぐろ、鶏肉 豆腐	ごはん 米油 ふ	白菜、ほうれん草 ごぼう、大根 しいたけ、ねぎ	
5 (月)		 トマトソースハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ	米粉パン	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	
6 (火)		 さんまもみじおろし煮 筑前煮 豆腐のみそ汁	牛乳 さんま、鶏肉 豆腐、わかめ	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、たけのこ、れんこん ごぼう、にんじん、しいたけ 玉ねぎ、ねぎ	
7 (水)		 福神漬 りんご	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	
8 (木)		 赤魚塩焼き れんこんの金平 なめこ汁	牛乳 赤魚、豚肉 豆腐	ごはん こんにゃく サラダ油、ふ	れんこん、にんじん なめこ ねぎ	
9 (金)		 ほうれん草入りたまご焼き 豚肉と大根の煮物 白菜のみそ汁 ステーキソース	牛乳 たまご、豚肉 大豆、油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	ほうれん草、大根 にんじん、白菜 えのきたけ、ねぎ	
12 (月)		 さば生姜煮 もやしの梅和え せんべい汁	牛乳 さば 鶏肉	ごはん せんべい	もやし、きゅうり、とうもろこし(だけきみ) 梅、キャベツ、にんじん ごぼう、ねぎ、切干大根	
13 (火)		 つくね 清水森ナン入りみそごぼう かぶのとりみ汁	牛乳 つくね、豚肉 豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん かぶ、白菜 しめじ、きく	
14 (水)		 倉石牛コロッケ キャベツのりし和え	牛乳 鶏肉、油揚げ 牛ひき肉、のり	ごはん いわし、豚ひき肉 米油	そば風めん じゃがいも しいたけ、わらび、ぜんまい 細竹、えのきたけ、なめこ ねぎ、キャベツ、ほうれん草	
15 (木)		 豚肉みそ焼き 長いものうま煮 大根のみそ汁	牛乳 豚肉、鶏肉 油揚げ	ごはん 長いも、こんにゃく サラダ油	たけのこ、にんじん 大根、大根葉 えのきたけ	
16 (金)		 肉団子(2個) ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 肉団子 なると	ごはん ワンタン こま	もやし、ほうれん草 とうもろこし、にんじん 白菜、ねぎ	
19 (月)		 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 豆乳	ごはん さつまいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ しめじ、ほうれん草 りんご	
20 (火)		 いわしおろし煮 かぶのそぼろ煮 鶏団子のみそ汁	牛乳 いわし、豚ひき肉 鶏団子、豆腐	ごはん サラダ油 こんにゃく	大根、かぶ、にんじん 枝豆、しいたけ 白菜、玉ねぎ、ねぎ	
21 (水)		 福神漬 豆乳デザート	牛乳 鶏肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	
22 (木)		 豆腐ハンバーグ 野菜とツナのごま酢和え 豚汁	豆腐ハンバーグ ツナ、豚肉 高野豆腐	ごはん ごま、ごま油 サラダ油	もやし、きゅうり にんじん、ごぼう、白菜 しめじ、ねぎ	
26 (月)		 ぶりもろみしょうゆ焼き 切干大根の炒り煮 キャベツのみそ汁	牛乳 ぶり、さつま揚げ 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	切干大根、にんじん しいたけ、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
27 (火)		 しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ	牛乳 しゅうまい、豚ひき肉 豆腐、なると、筍わかめ	ごはん ごま油	たけのこ、しいたけ ねぎ、大根、白菜 にんじん	
28 (水)		 野菜かき揚げ 白菜のおかか和え	牛乳 鶏肉、なると 油揚げ、かつお節	うどん 米油	わらび、ぜんまい、細竹、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ、玉ねぎ ごぼう、しゅんぎく、白菜、小松菜	
29 (木)		 さけ塩焼き 野菜炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 さけ、ベーコン 油揚げ、わかめ	ごはん サラダ油 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	
30 (金)		 チキンみそカツ アーモンド和え すまし汁	牛乳 鶏肉、豆腐 わかめ	ごはん 米油、ふ アーモンド	もやし、ほうれん草 しいたけ ねぎ	

今月のりんご

弘前産のりんごを使用しています。
7日は「おうりん」、19日は「ふじ」を予定しています。

ふるさと産品給食の日

9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おります。

【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、豚肉
ほうれん草、大根、にんじん
大豆、ねぎ、白菜、えのきたけ

感謝の気持ちをこめて

26日のぶりもろみしょうゆ焼きには、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いる、原料が発酵したやわらかいもののことを言います。

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した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。

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等の空容器等はセンターのコンテナに入れしないでください。
- 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した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。