



献立のお知らせ

献立目標
ふるさとの食べ物に関心を持つ

平成30年11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(木)		とうふハンバーグ やさしいツナのごまずあえ とん汁	牛乳 とうふハンバーグ、ツナ ぶた肉、こうやどうふ	ごはん ごま、ごまあぶら サラダあぶら	もやし、きゅうり はくさい、ごぼう にんじん、しめじ、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 あぶんに</p>
2(金)		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 糸こんにゃく サラダあぶら	だいごん、にんじん メンマ、たまねぎ ねぎ	
5(月)		まぐろカツ はくさいのからしあえ よしの汁	はくごう乳、わかめ まぐろ、とり肉 とうふ	ごはん ぶ ごめあぶら	はくさい、ごまつな ごぼう、だいごん にんじん、しいたけ、ねぎ	
6(火)		ふくじんづけ りんご	牛乳 とり肉	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	
7(水)		トマトソースハンバーグ ブロッコリーサラダ やさしいスープ	牛乳 ハンバーグ	ごめこパン	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	
8(木)		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、こんにゃく 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	<p>🌸 今月のりんご 🌸</p> <p>弘前産のりんごを使用しています。 6日は「おうりん」、21日は「ふじ」を予定しています。</p>
9(金)		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、ごぼう、にんじん きりぼしだいごん、まいたけ、ねぎ	
12(月)		つくね しみずもりナンバ入りみそごぼう かぶのとうみ汁	牛乳 つくね、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん かぶ、はくさい しめじ、きく	
13(火)		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	ごはん そばふうめん じゃがいも ごめあぶら	なめこ、わらび、ぜんまい ほそたけ、えのきたけ、しいたけ ねぎ、キャベツ、ほうれんそう	<p>ふるさと産品給食の日</p> <p>14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。</p>
14(水)		ほうれんそう入りたまごやき ぶた肉とだいごんのもの はくさいのみそ汁 はくさいのり	牛乳 たまご、ぶた肉 だいごん、あぶらあげ	ごはん こんにゃく 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	
15(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 ごま ワンタン	もやし、ほうれんそう とうもろこし、はくさい にんじん、ねぎ	<p>〔弘前産〕 ごはん(つがのロマン) スチューベンゼリー</p> <p>〔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</p>
16(金)		いわしおろしに れんごんのきんぴら とりだんごのみそ汁	いわし ぶた肉、とりだんご とうふ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいごん、れんごん にんじん、はくさい たまねぎ、ねぎ	
19(月)		赤うおしおやき かぶのそぼろに なめこ汁	牛乳 赤うお、ぶたひき肉 とうふ	ごはん こんにゃく、ぶ サラダあぶら	かぶ、にんじん しいたけ、えだまめ なめこ、ねぎ	
20(火)		チキンみそカツ もやしのアーモンドあえ ずまし汁	牛乳 とり肉 とうふ、わかめ	ごはん アーモンド、ぶ ごめあぶら	もやし ほうれんそう しいたけ、ねぎ	
21(水)		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	ごはん コッペパン さつまいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ほうれんそう しめじ、りんご	
22(木)		しゅうまい(2こ) マーボーどうふ ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい、ぶたひき肉 とうふ、くわわかめ、なると	ごはん ごまあぶら	たけのこ、しいたけ、ねぎ はくさい、だいごん にんじん	
26(月)		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 こんにゃく サラダあぶら	れんごん、たけのこ にんじん、ごぼう、しいたけ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	<p>26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、しょうゆの原料である大豆と小麦が発酵したものです。</p>
27(火)		あげぎょうざ(2こ) だいごんサラダ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉、なると	ごはん ちゅうかめん サラダあぶら ごめあぶら	キャベツ、もやし にんじん、メンマ、ねぎ だいごん、きゅうり、とうもろこし	
28(水)		ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 ぶた肉 とう乳	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、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	<p>感謝の気持ちをこめて</p>
29(木)		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 わかめ、あぶらあげ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	キャベツ、もやし 赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、ねぎ	
30(金)		とり肉てりやき きりぼしだいごんのいりに ごまつなのみそ汁	牛乳 とり肉、さつまあげ あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	きりぼしだいごん、にんじん しいたけ、ごまつな はくさい、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。
- 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。
- 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がわかるため、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。
