

献立のねらい
 ふるさとの食べ物に
 親しもう

献立のお知らせ



藤崎町の給食の様子
 は、Instagramでも
 発信しています！
 (fujisaki kyu)



令和6年度 11月分



藤崎町学校給食センター

日にち	献立		栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
			熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
1 金		牛乳 ごはん あじフライ、ソース(小袋) れんこんサラダ こうやどうふのみそ汁	小 622	24.0	ごはん ドレッシング、ごま マヨネーズ 米油	牛乳 あじ 鶏肉 こうやどうふ、みそ	れんこん、にんじん とうもろこし もやし こまつな、しめじ	今月は 食育月間です！
5 火		牛乳 しょうゆラーメン きょうざ(2こ) だいこんサラダ	小 560	25.7	ちゅうかめん ドレッシング ごま	牛乳 焼き豚、なると きょうざ ツナ	メンマ、もやし ねぎ だいこん、きゅうり とうもろこし	今月のりんご ○ 11月6日(水) ○ 《シナゴルド》 糖度・酸度ともに高く、香りが あり、濃厚な味が楽しめる。 硬めの果肉で歯ごたえが良い のが特徴。 ○ 11月25日(月) ○ 《くぐま名月》 蜜(みつ)が入りやすく、果肉 の口当たりが良いのが特徴。 地元の味に感謝して 食べましょう！
6 水		牛乳 ごはん トマトソースチキン フラワーサラダ コンソメスープ、りんご	小 581	21.3	ごはん ドレッシング ごま	牛乳 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー 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、りんご	
7 木		牛乳 ごはん さんまたたつ揚げ かば焼きのたれ(小袋) なめたけ和え、どうふのみそ汁	小 556	21.4	ごはん 米油	牛乳 さんま とうふ、わかめ 油揚げ、みそ	もやし、ほうれんそう えのきたけ しめじ ねぎ	
8 金		牛乳 ごはん わかめごはん たまご焼き こまぎれ和え だまこ汁	小 608	25.8	ごはん だまこもち ごま、ごま油 三温糖	牛乳 わかめ たまご、ツナ 鶏肉、油揚げ	もやし、こまつな だいこん、にんじん ごぼう、まいたけ ねぎ	
11 月		牛乳 ごはん 鶏肉ねぎ塩焼き はるさめサラダ はくさいのみそ汁	小 570	28.6	ごはん はるさめ ドレッシング、ごま	牛乳 鶏肉 ハム、たまご 油揚げ、みそ	ねぎ きゅうり はくさい、たまねぎ えのきたけ	7日は、さんまたたつ揚げに かば焼きのたれをかけて食べ ましょう。ごはんにもよく合 います。
12 火		牛乳 ごはん とうふハンバーグ くわわかめの炒め煮 豚汁	小 608	25.4	ごはん じゃがいも 米油 三温糖	牛乳 とうふハンバーグ くわわかめ、さつま揚げ 豚肉、みそ	にんじん、こんにゃく はくさい、ごぼう しめじ ねぎ	
13 水		牛乳 バーガーパン ソーセージステーキ、レタス カレービーンズ ポトフ	小 571	32.5	バーガーパン じゃがいも オリーブ油 三温糖	牛乳、ウィンナー ソーセージステーキ 豚肉、赤いんげん豆 青えんどう豆、ひよこ豆	レタス たまねぎ、にんじん とうもろこし、キャベツ ブロッコリー、パセリ	ビーンズ(beans)は英語で 豆のこと意味します。3種類の 豆を、カレー味に炒めました。
14 木		牛乳 ごはん はるまき ナムル マーボーどうふ	小 670	26.1	ごはん ドレッシング、ごま ごま油、でんぷん 米油	牛乳 はるまき とうふ 豚肉	もやし、ほうれんそう にんじん たけのこ、ねぎ しいたけ	マーボーどうふには、トウバ ンジャンとテンメンジャンも使 用し、コクを出しています。
15 金		牛乳 ごはん さば塩焼き みそごぼう炒め すまし汁	小 617	26.6	ごはん さば ごま、ごま油 三温糖	牛乳 さば 豚肉、みそ とうふ	ごぼう、にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ	給食のみそ汁やすまし汁、め んの汁などは、給食センター でじっくりとだしを取って仕 上げています。
18 月		ジョア アレン ごはん 照焼きハンバーグ キャベツのレモン和え じゃがいものみそ汁	小 534	21.1	ごはん 三温糖 じゃがいも	ほうとう乳 ハンバーグ ツナ わかめ、油揚げ、みそ	キャベツ きゅうり しめじ	
19 火		牛乳 なめこうどん ポテトコロッケ ちくわいそ揚げ おひたし	小 595	24.8	うどん じゃがいも 米油	牛乳 油揚げ、鶏肉、なると ちくわ、のり かつおぶし	なめこ、にんじん しいたけ、ねぎ はくさい ほうれんそう	藤崎町産のなめこを 使っています
20 水		牛乳 ごはん 五目たまご焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁、あおもりがりん	小 566	20.9	ごはん 米油 ごま、ごま油 プリン	牛乳 たまご、ひじき 牛肉 とうふ、みそ	ほうれんそう、たけのこ にんじん ごぼう、こんにゃく なめこ、だいこん、葉ねぎ	ふるさと産品給食の日 20日の給食は、藤崎町産や 青森県産の食べ物をたくさん 使った「ふるさと産品給食の 日」です。地元の味に親しま しょう。
21 木		牛乳 ごはん ほたてカレー ふくじんづけ フルーツデザート	小 648	22.0	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ゼリー	牛乳 ほたて	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんごシロップづけ はくとうシロップづけ	裏面の「食育だより」に、献 立の詳細を載せていますの で、どんな食材が使われてい るのか、ぜひ見てみてくださ いね！
22 金		牛乳 ごはん いわしおろし煮 きりぼしだいこんの炒め煮 みそかきたま汁	小 597	26.0	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳 いわし さつま揚げ、大豆 たまご、とうふ、みそ	だいこん、きりぼしだいこん にんじん、しいたけ こんにゃく たまねぎ、にら	
25 月		牛乳 ごはん ごぼう入り信田煮 ごま和え せんべい汁、りんご	小 595	23.2	ごはん ごま せんべい	牛乳 油揚げ、鶏肉	ごぼう、にんじん ほうれんそう、もやし だいこん、まいたけ ねぎ、りんご	「信田煮」は、油揚げの中に 鶏肉や野菜をつめて煮たもの をいいます。
26 火		牛乳 ごはん 鶏肉から揚げ(2こ) ごぼうサラダ かぶのみそ汁	小 665	27.1	ごはん でんぷん 米油 マヨネーズ、ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	ごぼう、にんじん きゅうり、とうもろこし かぶ、しめじ ねぎ	県産の鶏肉を使用し、給食セ ンターで手作りしたから揚げ です！
27 水		りんご ジュース コッパパン クリスピーチキン コールスローサラダ クリームシチュー	小 568	21.9	コッパパン、じゃがいも オリーブ油、生クリーム バター、ドレッシング りんごジュース	牛乳 鶏肉	キャベツ きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん グリーンピース	りんごジュースは 藤崎町産です
28 木		牛乳 ごはん しゅうまい(2こ) チンジャオロースー たまごスープ	小 580	25.9	ごはん ごま油 三温糖 でんぷん	牛乳 しゅうまい 豚肉 たまご、わかめ	たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、しいたけ	藤崎町産のたまごを 使っています
29 金		牛乳 ごはん 赤魚西京焼き だいこんのそぼろ煮 厚揚げのみそ汁	小 569	32.5	ごはん 米油 三温糖	牛乳 赤魚、みそ 豚肉 厚揚げ	だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ、しいたけ もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	万葉さず 食べよう！

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

♥ありがとうございます♥

11月
 食育月間

食育は、「食」に関するさまざまな経験を通して、心と体の健やかな成長と、豊かな人間性を育てていこうとするものです。

11月は青森県が定める「食育月間」です。この機会に、学校や家庭で食について話題にしたり、自分や家族の食生活をふり返ったり、地域の食材に目を向けたりしてみませんか。

藤崎町のお米農家さんから
 教育委員会へ、町内産の「はれ
 わたり」が寄贈されました。
 11月18日～22日のごはん
 献立の日に提供されます。