



| 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<br>kcal       | たんぱく質<br>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                                                 |                                                                                                                                                                                                     |
| 2月  |    | 牛乳<br>ごはん<br>肉だんご(2こ)<br>チンジャオロースー<br>たまごスープ              | 小 552<br>中 678   | 24.1<br>28.6 | ごはん<br>ごま油<br>三温糖<br>でんぱん                          | 牛乳<br>肉だんご<br>豚肉<br>たまご、わかめ         | たけのこ、青ピーマン<br>赤ピーマン<br>たまねぎ、にんじん<br>葉ねぎ、しいたけ                 | <b>今月は<br/>食育月間です！</b><br><br><b>今月のりんご</b><br><br><b>シナノスイート</b><br>鮮やかな赤色で、酸味が少なく、強い甘みとシャキシャキとした食感が特徴。<br><b>シナゴールド</b><br>きれいな黄金色で、サクサク食感と濃厚な甘酸っぱさ特徴。<br>青森県産米を使用した米粉プリンに、りんごの果肉がトッピングされたデザートです。 |
| 4水  |    | 牛乳<br>ごはん<br>おろしハンバーグ<br>いんげんのごまサラダ<br>じゃがいものみそ汁          | 小 613<br>中 738   | 23.8<br>26.8 | ごはん<br>マヨネーズ、ごま<br>ドレッシング<br>じゃがいも                 | 牛乳<br>ハンバーグ<br>鶏肉<br>油揚げ、みそ         | だいこん<br>いんげん、もやし<br>とうもろこし<br>しめじ、ねぎ                         |                                                                                                                                                                                                     |
| 5木  |    | 牛乳<br>ごはん<br>あじフライ、ソース(小袋)<br>千切りキャベツ、ポテトサラダ<br>こうどうふのみそ汁 | 小 605<br>中 中学校なし | 22.0         | ごはん<br>米油<br>じゃがいも<br>マヨネーズ                        | 牛乳<br>あじ<br>こうどうふ<br>みそ             | キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、とうもろこし<br>もやし、小松菜<br>しめじ                   |                                                                                                                                                                                                     |
| 6金  |    | 牛乳<br>ごはん<br>トマトソースチキン<br>れんこんサラダ<br>ABCスープ               | 小 571<br>中 693   | 20.5<br>23.4 | ごはん<br>マヨネーズ、ごま<br>ドレッシング<br>マカロニ                  | 牛乳<br>鶏肉                            | れんこん、きゅうり<br>とうもろこし<br>キャベツ、にんじん<br>ブロッコリー、たまねぎ              | <b>ふるさと産品給食の日</b><br>11日の給食は藤崎町産や青森県産の食材をたくさん使った「ふるさと産品給食の日」です。裏面の食育だよりに詳しく載せていますのでそちらもご覧ください。                                                                                                      |
| 9月  |    | 牛乳<br>チキンカレー<br>ツナサラダ<br>あおもりぶりん                          | 小 667<br>中 813   | 21.4<br>24.7 | ごはん<br>じゃがいも<br>バター、オリーブ油<br>マヨネーズ、ドレッシング<br>米粉プリン | 牛乳<br>鶏肉<br>ツナ                      | たまねぎ、にんじん<br>レタス、きゅうり<br>とうもろこし<br>りんご                       |                                                                                                                                                                                                     |
| 10火 |    | 牛乳<br>みそラーメン<br>春巻<br>メンマの和え物<br>りんご                      | 小 604<br>中 715   | 25.4<br>29.3 | ちゅうかめん<br>米油<br>ごま油、ごま                             | 牛乳<br>春巻<br>豚肉、なると<br>みそ            | たまねぎ、にんじん、キャベツ<br>とうもろこし、ねぎ、きくらげ<br>メンマ、もやし、きゅうり<br>りんご      |                                                                                                                                                                                                     |
| 11水 |    | 牛乳<br>ごはん<br>五目たまご焼き<br>きんぴらごぼう、はたてのみそ汁<br>シャインマスカット(2こ)  | 小 570<br>中 707   | 23.6<br>28.2 | ごはん<br>米油<br>ごま油<br>ごま                             | 牛乳<br>たまご、ひじき<br>牛ひき肉<br>はたて、わかめ、みそ | ほうれんそう、たけのこ<br>ごぼう、にんじん、こんにゃく<br>だいこん、しめじ、ねぎ<br>マスカット        | 「信田煮」は、油揚げの中に鶏肉や野菜などをとめて煮たものをいいます。                                                                                                                                                                  |
| 12木 |    | 牛乳<br>ごはん<br>ごぼう入りのだし煮<br>じゃがいもの煮物<br>なめこのみそ汁             | 小 547<br>中 667   | 21.6<br>24.8 | ごはん<br>じゃがいも<br>米油<br>三温糖                          | 牛乳<br>油揚げ、鶏肉<br>とうふ<br>みそ           | にんじん、こんにゃく<br>えだまめ<br>なめこ、だいこん、葉ねぎ                           |                                                                                                                                                                                                     |
| 13金 |    | 牛乳<br>ごはん<br>鶏肉照焼き<br>ごぼうサラダ<br>みそかきたま汁                   | 小 575<br>中 701   | 24.2<br>27.5 | ごはん<br>マヨネーズ<br>でんぱん                               | 牛乳<br>鶏肉<br>たまご、とうふ<br>みそ           | ごぼう、にんじん<br>きゅうり<br>たまねぎ、にら                                  |                                                                                                                                                                                                     |
| 16月 |    | 牛乳<br>ごはん<br>いわしおろし煮<br>くわがめ、さつま揚げ<br>豚汁                  | 小 555<br>中 684   | 25.9<br>30.3 | ごはん<br>三温糖<br>じゃがいも                                | 牛乳<br>いわし<br>くわがめ、さつま揚げ<br>豚肉、みそ    | だいこん<br>こんにゃく<br>はくさい、ごぼう<br>しめじ、ねぎ                          | <b>手さずく食べよう！</b><br>苦手なものであとも一口！チャレンジしてみましょう。                                                                                                                                                       |
| 17火 |    | 牛乳<br>ごはん<br>とうふハンバーグ<br>れんこんのきんぴら<br>はくさいのみそ汁            | 小 594<br>中 756   | 22.5<br>27.8 | ごはん<br>米油<br>ごま油、ごま                                | 牛乳<br>とうふハンバーグ<br>豚肉<br>油揚げ、みそ      | れんこん、にんじん<br>こんにゃく<br>はくさい、たまねぎ<br>えのきたけ                     |                                                                                                                                                                                                     |
| 18水 |    | 牛乳<br>米粉パン<br>だけきみコロケ<br>ブロッコリーサラダ<br>クリームシチュー            | 小 703<br>中 812   | 28.2<br>32.1 | 米粉パン<br>じゃがいも、米油<br>ドレッシング、バター<br>オリーブ油、生クリーム      | 牛乳<br>ツナ<br>鶏肉                      | とうもろこし(だけきみ)<br>ブロッコリー、赤ピーマン<br>たまねぎ<br>にんじん、グリーンピース         |                                                                                                                                                                                                     |
| 19木 |    | 牛乳<br>ごはん<br>わかめごはん<br>たまご焼き<br>おひたし<br>安東鍋、りんご           | 小 572<br>中 690   | 23.4<br>25.9 | ごはん<br>いもち                                         | 牛乳、わかめ<br>たまご<br>かつおぶし<br>鶏肉、みそ     | もやし、ほうれんそう<br>だいこん、にんじん<br>ごぼう、しめじ<br>ねぎ、りんご                 | 安東鍋は、中世に藤崎一帯を支配した「安東氏」に由来する町の <b>創作郷土料理</b> です。                                                                                                                                                     |
| 20金 |    | 牛乳<br>ごはん<br>赤魚西京焼き<br>きりぼしだいこんの炒め煮<br>さといものみそ汁           | 小 540<br>中 656   | 27.1<br>29.8 | ごはん<br>米油<br>三温糖<br>さといも                           | 牛乳<br>赤魚、みそ<br>さつま揚げ<br>油揚げ         | きりぼしだいこん<br>こんにゃく、しいたけ<br>にんじん<br>しめじ、ねぎ                     |                                                                                                                                                                                                     |
| 24火 |    | 牛乳<br>ごはん<br>豚丼の具<br>だいこんサラダ<br>あつあげのみそ汁                  | 小 566<br>中 705   | 23.9<br>28.6 | ごはん<br>米油、でんぱん<br>ドレッシング                           | 牛乳<br>豚肉<br>ツナ<br>厚揚げ、みそ            | たまねぎ、青ピーマン<br>こんにゃく、だいこん、きゅうり<br>とうもろこし、もやし<br>にんじん、えのきたけ、ねぎ |                                                                                                                                                                                                     |
| 25水 |    | 牛乳<br>ごはん<br>さば塩焼き<br>はくさいのおかか和え<br>だいこんのみそ汁              | 小 574<br>中 711   | 23.0<br>27.2 | ごはん                                                | 牛乳<br>さば<br>かつおぶし<br>油揚げ、みそ         | はくさい、ほうれんそう<br>だいこん、だいこん葉<br>えのきたけ                           | <b>よくかんで食べよう</b><br>焼き魚は骨に気をつけて食べましょう。                                                                                                                                                              |
| 26木 |    | りんごジュース<br>ごはん<br>メンチカツ<br>コールスローサラダ<br>和風コンソメスープ         | 小 574<br>中 747   | 13.8<br>18.0 | ごはん<br>米油<br>ドレッシング<br>りんごジュース                     | メンチカツ<br>ベーコン<br>油揚げ                | キャベツ、きゅうり<br>とうもろこし<br>だいこん、にんじん<br>しいたけ、ねぎ                  |                                                                                                                                                                                                     |
| 27金 |    | 牛乳<br>ごはん<br>鶏肉しょうがみそ焼き<br>ごま和え<br>すまし汁                   | 小 519<br>中 628   | 22.7<br>25.6 | ごはん<br>ごま油、ごま<br>三温糖<br>み                          | 牛乳<br>鶏肉、みそ<br>ツナ<br>とうふ            | もやし<br>小松菜<br>しいたけ<br>ねぎ                                     |                                                                                                                                                                                                     |
| 30月 |    | 牛乳<br>ごはん<br>照焼きハンバーグ<br>フラーサラダ<br>ポトフ                    | 小 638<br>中 801   | 24.0<br>28.8 | ごはん<br>ドレッシング、ごま<br>じゃがいも                          | 牛乳<br>ハンバーグ<br>ウィンナー                | ブロッコリー、カリフラワー<br>とうもろこし<br>たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、パセリ             | ブロッコリーとカリフラワーは花・つぼみを食べる野菜なので、「フラワーサラダ」という献立名にしています。                                                                                                                                                 |

※材料の都合により献立の内容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 ♥

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9日～13日のごはん献立の白に提供されます。

地元の味に感謝していただきましよう。



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、豊かな人間性を育んで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。今月の給食では、いつも以上に地産地消を意識し、藤崎町産や、青森県産の食材を豊富に取り入れています。詳しい内容については、裏面の食育だよりにも掲載してありますので、そちらもご覧ください。

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しょう！