

給食だより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん みそ汁 (大根・ねぎ・わかめ) 揚げ豆腐 ひじきの煮物 牛乳	文化の日	ごはん みそ汁 (チンゲン菜・しめじ・人参) 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	豆パン ビーフシチュー オムレツ アスパラサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (ほうれん草・えのき・豆腐) あじ照り焼きフライ キャベツソテー ももゼリー 牛乳
763kcal		751kcal	714kcal	731kcal
★血やにくになる★ やさしいあげとうふ ひじき さつまあげ わかめ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん えだまめ れんこん いんげん だいこん ながねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう		★血やにくになる★ とうふ ぶたにく だいずミート ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ながねぎ もやし グリーンピース たけのこ きゅうり ちんげんさい しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	★血やにくになる★ オムレツ とりにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ アスパラ キャベツ パプリカ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ★力や熱のもとになる★ まめパン じゃがいも あぶら	★血やにくになる★ あじ ウインナー とうふ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう えのき ながねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら ゼリー
9	10	11	12	13
ごはん みそ汁 (生揚げ・大根・人参) いわしのごまみそ煮 おから炒め 牛乳	塩ラーメン 春巻き 辛子和え 牛乳	ポークカレー キャベツサラダ りんご ジョア	ごはん みそ汁 (チンゲン菜・人参・しめじ) 鮭フライ 筑前煮 牛乳	ごはん いももち汁 県産鶏のピカタ ごま和え 牛乳
690kcal	707kcal	723kcal	738kcal	698kcal
★血やにくになる★ なまあげ いわしごまみそに おから とりにく ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく あさり なんと はるまき かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし にんじん ながねぎ なのはな ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん さとう あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく ハム ジョア ★体の調子を整える★ ふくじんづけ パプリカ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん グリンピース りんご ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも さとう あぶら	★血やにくになる★ さけフライ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ チンゲンサイ にんじん しめじ ごぼう たけのこ しいたけ きぬさや ★力や熱のもとになる★ ごはん さとも さとう あぶら	★血やにくになる★ とりにく たまご ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう ながねぎ はくさい しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん いももち さとう
16	17	18	19	20
ごはん 和風コンソメスープ 県産照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ 牛乳	肉うどん かぼちゃチーズフライ 磯和え 牛乳	もやしあんかけ丼 わかめスープ 県産五目厚焼き玉子 牛乳	米粉パン (いちご&マーガリン) シチュー 県産鶏りんご生姜焼き マカロニサラダ 牛乳	ごはん せんべい汁 にしんのみそ煮 菊花和え りんごちゃんゼリー 牛乳
704kcal	706kcal	715kcal	731kcal	725kcal
★血やにくになる★ ハンバーグ ごま とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう きゅうり にんじん だいこん マッシュルーム ながねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう コーン	★血やにくになる★ ぶたにく ちくわ のり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ★力や熱のもとになる★ うどん さとう あぶら かぼちゃチーズフライ	★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ わかめ とうふ たまごやき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら かたくりこ	★血やにくになる★ とりにく ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ ★力や熱のもとになる★ こめこパン いちご&マーガリン じゃがいも コーン マカロニ	★血やにくになる★ とりにく にしんみそに ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ きく キャベツ もやし しいたけ ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう せんべい あぶら

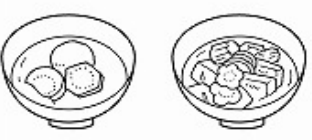
23	24	25	26	27
きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日	わかめうどん えび天 ごま和え どら焼き ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたどん みそ汁 (菜の花・長ネギ・えのき) うめ 梅あえ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 中華スープ けんさん しゅうまい 県産ごぼう焼売 まーぼーはるさめ 麻婆春雨 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (白菜・大根・人参) さばのカレー煮 にく 肉じゃが ぎゅうにゅう 牛乳
	739kcal	718kcal	741kcal	735kcal
	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ わかめ えびてんぶら ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん はくさい ねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら さとう どらやき	★血やにくになる★ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう しらたき しいたけ なのはな えのき ながねぎ もやし きゅうり にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ごぼうしゅうまい ぶたにく あさり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ながねぎ たけのこ もやし にら チンゲンサイ にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ	★血やにくになる★ さばカレーに ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん はくさい にんじん こんにやく いんげん しいたけ たまねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら じゃがいも さとう

30
ごはん みそ汁 (小松菜・もやし・しめじ) けんさん 県産とんかつ みそマヨ和え かぼちゃプリン ぎゅうにゅう 牛乳
728kcal
★血やにくになる★ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ きゅうり にんじん もやし こまつな しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

和食の基本「だし」

こんぶ 	煮干し 	かつおぶし 	干ししいたけ 
--	--	--	---

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

※献立は都合により変更することがあります。

※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

11月20日は青森県の食材をたくさん使用した「ふるさと産品給食」の日です。
青森県の恵みに感謝しておいしくいただきましょう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、
農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人

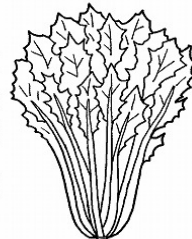


栄養士や調理員さん

ミネラル豊富なみずな

みずなは、鉄やカルシウムなどが豊富に含まれています。鉄は血液中で酸素を運ぶヘモグロビンの材料になり、カルシウムは骨や歯をつくる材料になるので、どちらも成長期にとりたい大切な栄養素です。

みずなは日本で生まれたといわれている野菜で、漬物や鍋物、炒め物、サラダなどで食べられます。



11月の給食目標



おもちけんのしやがいをしろう

