



11月給食たより



青森県立七戸養護学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	
せかいに誇る 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、目に見える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			ごはん 和風コンソメスープ (大根・マッシュルーム・鶏肉) チーズインハンバーグ ごぼうサラダ 牛乳 720kcal ★血やにくになる★ ごま とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ きゅうり にんじん だいこん マッシュルーム ねぎ ごぼう ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン さとう	
	4	5	6	7	8
	ふりかえきゅうじつ 振替休日	豚汁うどん いか天 ごま和え 牛乳 666kcal ★血やにくになる★ かまぼこ ごま ぶたにく いかてん ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら さとう	もやしあんかけ丼 わかめスープ 焼売 牛乳 735kcal ★血やにくになる★ わかめ とうふ しゅうまい ぶたにく きくらげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しいたけ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら かたくりこ	食パン（黒ごまパテ） 南瓜のポタージュ チキンカツ キャベツサラダ 牛乳 747kcal ★血やにくになる★ チキンカツ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ かぼちゃ パプリカ キャベツ きゅうり ★力や熱のもとになる★ パン くらごまパテ さとう あぶら	ごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ・キャベツ) さばのみそ煮 すき昆布煮 牛乳 753kcal ★血やにくになる★ さばみそに こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん いんげん しらたき こまつな たまねぎ キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう
	11	12	13	14	15
ごはん みそ汁 (生揚げ・大根・葉大根) アジの照焼きフライ マリネサラダ 牛乳 702kcal ★血やにくになる★ あじてりやきフライ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ パプリカ アスパラ キャベツ だいこん だいこんのは ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら	焼きそば スープ (白菜・マッシュルーム・鶏肉) れんこんサラダ りんご 牛乳 677kcal ★血やにくになる★ ぶたにく とりにく あおのり ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン はくさい マッシュルーム れんこん きゅうり りんご ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん コーン あぶら	ポークカレー コールスローサラダ パインコンポート ジョア 745kcal ★血やにくになる★ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリーンピース ふくじんづけ キャベツ アスパラ れんこん パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ じゃがいも あぶら コーン	ごはん 中華スープ (チンゲンサイ・玉ねぎ・しいたけ) 春巻き 豚ともやしのねぎ塩炒め 牛乳 721kcal ★血やにくになる★ ぶたにく はるまき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし キャベツ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら	ごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ・油揚げ) 鮭塩焼き ひじきの煮物 牛乳 688kcal ★血やにくになる★ わかめ あぶらあげ こうやとうふ さけ ひじき だいず ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん れんこん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう じゃがいも あぶら	

18	19	20	21	22
ごはん いもち汁 あつやきたまご 厚焼 玉子 はるさめ 春雨ソテー ぎゅうにゅう 牛乳	みそ 味噌ラーメン ほたて焼売 りんごサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたどん 豚丼 みそ汁 (しいたけ・キャベツ・ニラ) ごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳	まめ 豆パン スープ (かぼちゃ・ブロッコリー・ベーコン) とりにく 鶏肉のピカタ スパゲティサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん せんべい汁 アピオスコロッケ きくかあ 菊花和え ぎゅうにゅう 牛乳
721kcal	714kcal	697kcal	696kcal	756kcal
★血やにくになる★ とりにく あつやきたまご ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう ねぎ にんじん はくさい キャベツ ピーマン ★力や熱のもとになる★ ごはん いもち はるさめ コーン あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく なんと しゅうまい ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン しななく レタス りんご ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン	★血やにくになる★ ぶたにく ちくわ ごま 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 キャベツ ニラ こまつな もやし ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう かたくりこ	★血やにくになる★ とりにくのピカタ ハム ベーコン ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ ブロッコリー にんじん ★力や熱のもとになる★ まめパン スパゲティ コーン さとう	★血やにくになる★ ちくわ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ほうれんそう キャベツ もやし きく はくさい ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん アピオスコロッケ せんべい あぶら さとう
25	26	27	28	29
ごはん とり汁 いわしみぞれ煮 おくらのおかか和え ぎゅうにゅう 牛乳	あんかけナポリタン イタリアンサラダ おうとう 黄桃コンポート ぎゅうにゅう 牛乳	びんば丼 わかめスープ ごもくあつやきたまご 五目厚焼玉子 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐・ねぎ) とり て や 鶏の照り焼き やさいいた 野菜炒め ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (ほうれん草・えのき・人参) さけ 鮭メンチカツ とりにく だいこん にも 鶏肉と大根の煮物 ぎゅうにゅう 牛乳
682kcal	686kcal	698kcal	704kcal	728kcal
★血やにくになる★ いわしみぞれに かまぼこ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ オクラ ごぼう にんじん ねぎ だいこん しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう	★血やにくになる★ ウインナー ベーコン ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん アスパラ ブロッコリー キャベツ もも ★力や熱のもとになる★ スパゲティ さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく 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★ ほうれんそう もやし だいこん にんじん きくらげ ねぎ しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう あぶら	★血やにくになる★ とりにく ぶたにく 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 しいたけ もやし ピーマン なめこ ねぎ ★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★ さけメンチカツ なまあげ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ほうれんそう えのき にんじん だいこん いんげん しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう

※ 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。

しょうくちせん い ぼう ふ
食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気の予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



れんこん 秋・冬が旬の野菜



がっ にち あおもりけんしよくざい しょう
11月22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。

ち さん ち しょう すい しん
地産地消を推進

じ ば さん ぶつ
地場産物を
た
食べよう！



ち さん ち しょう ち いき せい さん のうりん すい さん ぶつ ち いき しょう ひ
地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。



青森県のおいしいしゃくさいをしろう。