

給食だより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
文化の日	にゅうめん 棒餃子 きのこのマリネ どら焼き 牛乳	中華丼 わかめスープ 五目厚焼玉子 牛乳	米粉パン (はちみつ&マーガリン) 南瓜のポタージュ 照焼きチキン 和風サラダ 和梨のゼリー 牛乳	ごはん みそ汁 (生揚げ・大根・人参・葉大根) いわしのごま味噌煮 ひじき煮 牛乳
	739kcal	724kcal	719kcal	681kcal
	★血やにくになる★ ぎょうざ とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ きのこミックス だいこん にんじん ほうれんそう アスパラ ごぼう ねぎ ★力や熱のもとになる★ そうめん あぶら たらやき	★血やにくになる★ ぶたにく わかめ なまあげ なた ごもくたまごやき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん はくさい たまねぎ きぬさや ねぎ えのき しいたけ たけのこ ちんげんさい ★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★ てりやきチキン とりにく 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 アスパラ ★力や熱のもとになる★ こめこパン ハチミツ&マーガリン ゼリー さとう	★血やにくになる★ いわしのごまみそに ひじき だいず あぶらあげ なまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん だいこん はだいこん れんこん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう
10	11	12	13	14
ごはん さつまい チキンみそカツ 辛子和え 牛乳	クリームスパゲティ オムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳	ポークカレー キャベツサラダ 黄桃コンポート ジョア	ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐・長ネギ) 鮭の塩焼き 筑前煮 牛乳	学校休業日
721kcal	709kcal	716kcal	708kcal	
★血やにくになる★ ぶたにく チキンみそカツ かにかま 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 ねぎ なのはな もやし ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう さつまいも	★血やにくになる★ あさり ベーコン オムレツ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★力や熱のもとになる★ スパゲティ あぶら コーン かたくりこ	★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 グリーンピース もも ★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★ とうふ さけ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なめこ ねぎ にんじん 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 さといも さとう あぶら	
17	18	19	20	21
ごはん みそ汁 (じゃが芋・油揚げ・わかめ) さばのみぞれ煮 きんぴらごぼう 牛乳	ジャージャー麺 中華スープ 辛子マヨネーズ和え ぶどうゼリー 牛乳	親子丼 みそ汁 (小松菜・もやし・人参) おかか和え 牛乳	青割りコッペパン (いちご&マーガリン) スープ (キャベツ・ブロッコリー・ベーコン) 倉石牛コロッケ ひじきサラダ 牛乳	ごはん せんべい汁 にしんのみそ煮 菊花和え 牛乳
706kcal	701kcal	730kcal	708kcal	715kcal
★血やにくになる★ さばみぞれに さつまあげ ごま わかめ あぶらあげ 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 ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう じゃがいも	★血やにくになる★ ぶたにく かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ しいたけ ちんげんさい なのはな もやし ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん さとう あぶら ゼリー	★血やにくになる★ とりにく たまご ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しいたけ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう グリンピース こまつな もやし キャベツ ブロッコリー ★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★ ベーコン くらいしぎゅうコロッケ ひじき とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり れんこん ★力や熱のもとになる★ コッペパン いちご&マーガリン さとう	★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 こんにやく ねぎ 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

24	25	26	27	28
ふり 替え きゅう じつ 振 替 休 日	カレーうどん スコッチエッグ ごま和え たい焼き ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたどん 豚丼 みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ・油揚げ) うめあ 梅和え りんご ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん スープ (大根・人参・ブロッコリー) あじの塩麹カレー焼き スパゲティサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそけんちん汁 さけ 鮭フライ みずの炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳
	682kcal	696kcal	735kcal	741kcal
	☆血やにくになる☆ とりにく スコッチエッグ ごま ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ ブロッコリー キャベツ ☆力や熱のもとになる☆ うどん あぶら さとう かたくりこ	☆血やにくになる☆ ぶたにく あぶらあげ 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 ほうれんそう もやし きゅうり にんじん りんご ☆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☆ ベーコン あじおこうじカレーやき ハム ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ ☆力や熱のもとになる☆ ごはん スパゲティ コーン さとう	☆血やにくになる☆ とりにく とうふ サーモンフライ さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ ごぼう だいこん にんじん ねぎ みず いんげん こんにゃく ☆力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら ながいも 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。

11月21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。



青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター

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

たん ぱく あじ た
淡白な味で食べやすい



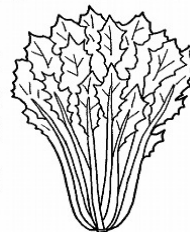
はくさい

はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しっかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

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。



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

和食の基本「だし」



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。

11月の給食目標



青森県の食材を知ろう
あおもり けん しょくざい し