



日	主食	牛乳	おかず	たべもののほたらき			1人分 - (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやくやく ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちようし をととのえる	小	中	
4 (火)	ごはん		のっぺいじる いわしあまからに ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしのあまからに ツナ	ごはん さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ほうれんそう コーン ながねぎ	618 26.4	762 30.1	今月の目標は「感謝して食べよう」です。みなさんの目の前 にある食べものは農家や運送する人、調理する人など、様々 な人が関わってできています。感謝の気持ちを持っていただ きましょう。
5 (水)	ごはん		わかめのみそしる おろしソースとうふハンバーグ けいちゃん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ とうふハンバーグ	ごはん さとう あぶら でんぶん	にんじん ながねぎ だいこん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	637 26.0	799 31.1	今週使用の大根はおいらせ町でとれたものを使用する予定で す。大根は煮物や汁もののほか、おろしてソースにしても おいしいですよ。今日のハンバーグのソースは町産の大根 を使用しています。地元のものに感謝していただきますし ょう。
6 (木)	ミルク コッパン		かくぎりだいこんスープ ポテトコロッケ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	ミルクコッパン ポテトコロッケ あぶら じゃがいも ドレッシング	だいこん にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	622 21.6	706 24.6	パンが日本にきたのは戦国時代です。鉄砲やキリスト教とど もに伝わったとされています。普及したのは明治時代以降で 特に戦後、学校給食に取り入れられてからは主食としてよく 食べられるようになりました。今日はいつもととはひと味違 うミルクパンです。お味はいかがでしょう？
7 (金)	むぎごはん		ポークハヤシ マセドアンサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	むぎごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ チョコプリン ハヤシルウ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ きゅうり コーン グリーンピース	757 20.9	930 24.6	今日のポークハヤシには豚肉を使用しました。豚肉は体をつ くるたんぱく質のほか、エネルギーを効率的に作り出すビ タミンも入っています。最近なんだかお疲れ気味の人にはぜ い食べてほしい食材です。残さず食べて疲れを吹き飛ばし ましょう。
10 (月)	ごはん		おつけばと しろみさかなフライ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみさかなフライ ひじき ちりめんじゃこ チーズ	ごはん いもち あぶら ごま ドレッシング	にんじん ごぼう はくさい しいたけ ながねぎ ブロッコリー	684 26.2	829 30.0	今日のサラダにはちりめんじゃこを使っていますが、これは いわしの稚魚といい、赤ちゃんです。いわしは様々なものに 加工されます。出汁をとる煮干しや、油に漬けたオイルサー ディンなどがあります。いわしの加工品をあなたはいくつ 知っていますか？
11 (火)	ごはん		ちゅうかたまごスープ ポークしゅうまい (1人2こ) ホイコーロー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ポークしゅうまい たまご	ごはん でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごまつな きくらげ にんにく しょうが キャベツ ピーマン	610 25.9	793 32.7	給食に毎日登場する牛乳は多くの人に関わってできていま す。その一人に講師師(さくして)というお仕事の人がい ます。伸びた爪を削って形を整える人です。牛は定期的に爪 を切らないと感染症になるので重要なお仕事の一つです。 伸びた爪を切るのは牛人間も同じですね。
12 (水)	ごはん		マーボーとうふ こんにゃくサラダ ピーチコンポート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいづ とうふ わかめ ツナ	ごはん ごまあぶら さとう ドレッシング	にんにく しょうが にんじん たけのこ ながねぎ グリーンピース きゅうり コーン しいたけ ピーチコンポート こんにゃく	629 26.7	778 31.6	桃のふるさは中国です。昔から仙人(せんじん)が食べる くだものとして大切に扱われてきました。桃にはおなかの調 子をととのえる食物せんいなどの栄養が入っているので、仙 人が好んで食べていたのかもかもしれません。
13 (木)	ごはん		なまあげともやしのみそしる とりのてりやき ながいもとベーコンのいためもの	ぎゅうにゅう なまあげ とりのてりやき ベーコン	ごはん あぶら ながいも	にんじん もやし ながねぎ にんにく キャベツ ピーマン しめじ	571 35.4	721 39.4	青森県は長芋の名産地で令和5年度の調査では1年間の収穫 量が49000トンもありました。全国2位の収穫量です。 給食では毎回青森県産の長芋を使っています。青森県って いろいろな食べものがとれてすごいですね。
14 (金)	ねばりご うどん		カレーうどん ちくわいそばあげ こまつなツナごまサラダ	ぶたにく ジョア あぶらあげ ちくわいそばあげ ツナ	うどん ノンエッグマヨネーズ ごま カレールウ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ながねぎ こまつな もやし	590 22.4	740 27.8	今日のうどんはいつもとひと味違います。実は小麦粉の品種 を一部変更しました。今日のうどんは青森県産の「ねばりご し」という品種を混ぜてつくりました。この品種はめん類 に適しており、独特のコシともちもちした食感が特徴です。 ぜひ食べてみて普段との違いを確認してみてくださいね。
17 (月)	ごはん		せんべいじる にしんのみそに もやしのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく にしんのみそに しおこんぶ	ごはん せんべい ごま ごまあぶら	にんじん はくさい しめじ ごぼう ながねぎ もやし きゅうり	593 23.9	748 28.6	せんべい汁は江戸時代後期から、青森県八戸市を中心とし た青森県の南部地方と岩手県北部の一部地域で食べられて いる伝統料理です。給食ではおいらせ町にある「日本最古の南部 せんべい店」でつくられたせんべいを使って調理していま す。ふるさとの歴史を感じながらいただきますし。
18 (火)	ごはん		かぶとたまごのスープ ぎょうざ (小1・2年1こ、3年～2こ) フルコギいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ たまご	ごはん ごまあぶら でんぶん さとう ごま	にんじん かぶ ながねぎ しょうが ごぼう ピーマン	598 25.1	732 28.7	かぶは「かぶら」ともいい、もともと弓の先に付けられる 「かぶら」に似ていることから名付けられました。日本では 弥生時代に大陸から伝わったとされており、古くから代表的 な冬野菜として親しまれてきました。加熱するととろっとし ておいしいですよ。ぜひ食べてみてくださいね。
19 (水)	ごはん		キャベツのみそしる チキンカツ ながいものそぼろあん	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん ながいも	キャベツ にんじん えのき しょうが きぬさや	607 26.4	761 31.3	今や身近になった鶏肉は1960年代ごろから普及しました。 それまでは卵を食べるのが主流で、肉は卵を産まなくなった ニワトリを活用する程度だったので、生産量は少なかったの ですが、成長が早く、安いことから身近な食材となりました 。今日は県産鶏のチキンカツを楽しんでください。
20 (木)	コッパン		ホワイトシチュー にくだんご (小1・2年1こ、3年～2こ) アスパラとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム にくだんご ツナ	コッパン マーガリン じゃがいも ごま ドレッシング シチュールウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ アスパラガス きゅうり	650 28.3	752 32.1	牛乳は人間に飲ませるために牛乳を出している訳ではありません。 人間が母乳で赤ちゃんを育てるのと同様に生まれた子牛 のために出しています。本来子牛が飲むはずの牛乳をいただ いているのですから、大事に飲まなければ申し訳ないです ね。今日の牛乳を残さずいただきますし。
21 (金)	ごはん		ばにくなべ ごもくあつやきたまご きりぼしだいこんのマヨチキンサラダ	ぎゅうにゅう ばにく やきとうふ ソフトチキン ごもくあつやきたまご	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく ごぼう しいたけ しょうが にんじん キャベツ ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	609 25.7	748 29.6	今日はふるさと産品給食の日です。みなさんにおいらせ町や 青森県をもっと好きになってもらうために、いつもの給食よ り県産品を多く使用しています。今日は五戸産馬肉をはじ め町産の椎茸などたくさん県産品を使っています。地元のも のに感謝していただきますし。
25 (火)	ごはん		おでん なっとう ブロッコリーのゆずふうみサラダ	ぎゅうにゅう なっとう さつまあげ ちくわ やさいつみれ こんぶ ソフトチキン うすらたまご	ごはん ドレッシング	にんじん だいこん こんにゃく ブロッコリー きゅうり	582 27.0	712 30.9	納豆は寺の台所を意味する「納所(なっしょ)」と呼ばれる ところで作られたため、この名前になった、という説があ ります。納豆は低カロリーでありながら、タンパク質や食物 繊維など豊富な栄養素を含んでいます。今日の納豆もおい しくいただきますし。うずら卵はよくかんで食べましょう。
26 (水)	ごはん		なめこのみそしる ささみみそカツ こまだれキャベツ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ささみみそカツ とうふ チキンハム	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ラ・フランスゼリー	にんじん だいこん なめこ ながねぎ キャベツ きゅうり	655 26.2	786 29.3	ラ・フランスは梨(なし)の仲間です。梨は大きく分けて日 本なしと西洋なしに分けられ、一般的に、西洋なしは洋なし と呼ばれます。ラ・フランスは洋なしの仲間です。洋なしは ねっとりとした柔らかさと香り高いのが特徴です。今日はゼ リーにしてお届けします。味わってください。
27 (木)	ごはん		チンゲンサイとあさりのスープ ほうれんそうまんじゅう (小1・2年1こ、3年～2こ) はるさめいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ ほうれんそうまんじゅう	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく しいたけ たけのこ ピーマン	600 24.3	732 28.1	あさはらうまみ成分であるコハク酸を豊富に含みます。その ため、あさを料理にいれるとぐっとうまみがアップします よ。家であさりの缶詰を使うときは、缶に入っている汁ごと 使うとより一層あさりの出汁が出ます。今日はスープにあ さりを使いました。そのうまみを感じながら食べてください。
28 (金)	むぎごはん		チキンカレー りんごゼリーのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく だいづ むぎごはん じゃがいも ゼリー カレールウ	むぎごはん じゃがいも ゼリー カレールウ	たまねぎ にんじん みかん セナリレクラーク りんご にんにく しょうが	699 21.1	871 25.0	青森県といえはやっぱりりんごです。青森県ではりんご の収穫量も栽培面積も全国1位です。青森県は昼と夜の寒暖 差が大きいことからりんごの栽培に適した地域といわれてい ます。今日はそんな県産りんごを使用したゼリーをお届けし ます。青森りんごのおいしさを味わってください。

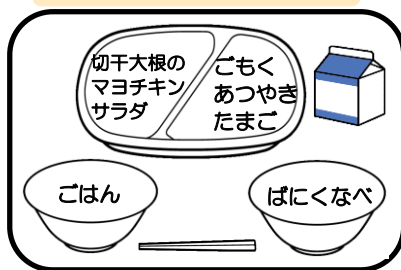
11月21日(金)は ふるさと産品給食の日

みなさんは青森県でとれるものをいくつ知っていますか？実は青森県では
野菜や果物のほか、魚や肉などたくさんの食べものが生産されている食の
宝庫です。ふるさと産品給食の日では県産品をいつもより多く使用し、み
なさんにもっと青森県の食べもののことを知ってもらいたいと思っていま
す。



毎月「おいらく給食」を実施しているよ。
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や
県産品を紹介するね。

★当日の給食献立★



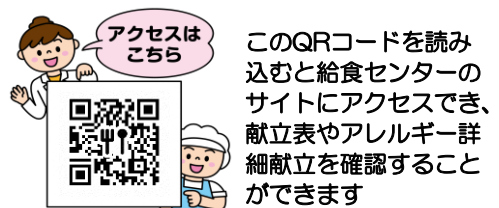
★当日の使用予定の県産品★



- 献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
- 太字は県産品またはおいらせ町産の食材です
- スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう

11月7日は
暦の上での冬の始まり **立冬**

11月8日は
「いい歯の日」



うらにも「給食だより」があります。見てね！



食べて元気に



実りの秋食べ物大切にいただきます

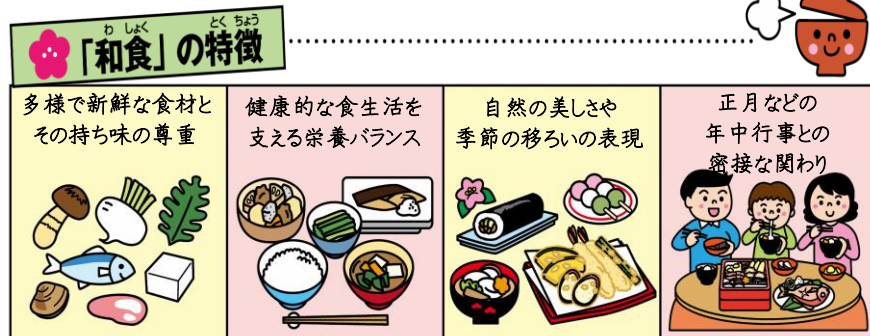


秋はお米をはじめ食材の収穫時期です。11月23日には「新嘗祭」という収穫に感謝する宮中行事も行われます。食べることはたくさんの人の勤労に支えられていることを忘れず、食べものを大切にいただきます。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。登録されたのは、料理としての和食だけではなく、自然を大切にする日本人の昔ながらの食文化です。11月24日は「和食の日」なので、これを機会に和食の良さについて考えてみませんか？



「和食」に欠かせないもの



ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと形を変えて用いられます。



みそや醤油など独特な風味やうまみを作り出した発酵調味料は和食に欠かせません。



昆布やかつお節、煮干しなどの食材からうまみをひき出したもので、和食の味の基本です。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



食器を正しくならべる



箸を正しくつかう



食事のあいさつを心をこめて言う



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみる

<9月の給食残食量> ●毎日の残食量を計っています



1日に残るご飯
平均14.5kg
1人あたり12.8g
1ヶ月合計448kg

1日に残るおかず
平均65.8kg
1人あたり45.4g
1ヶ月合計2039kg
*汁や牛乳も含んだ量です

【食育月間 食べ残しを減らそう！キャンペーン】 ～リクエスト券をもらおう～

6月に引き続き、キャンペーンを実施します。期間は、11月の1ヶ月間です。今回も残食が少ない学級にはリクエスト券を配布します。(麺の汁や皮などは残してOK)
9月はごはんとおかずを合わせて町内合計2487kg残食がありました。みんなで協力して残食を減らそう！

