



献立のお知らせ

献立目標
豆に親しもう

平成29年2月 (小学校)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

にち ようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
1 (水)		ぶた肉しょうがやき きりぼしだいこんのいりに はくさいのみそ汁	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ こうやどうぶ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ はくさい、えのぎたけ、ねぎ	今月の献立目標は 「豆に親しもう」です。 今月は、豆や豆製品を使用した献立を 多く取り入れています。豆はたんぱく質 を豊富に含むことから「畑の肉」とも言 われます。他にも、ビ タミンB群、カルシウ ム、鉄、食物繊維な ど、たくさんの栄養素 を含むので、積極的に とりたい食材です。
2 (木)		ますしおやき こまつなからしあえ いなか汁	牛乳 ます とうふ、あぶらあげ	ごはん	こまつな、はくさい だいこん、にんじん ごぼう、まいたけ、ねぎ	
3 (金)		いわしうめに ひじきのいために とうふのみそ汁 こくとうだいず(こぶくる)	牛乳、いわし ひじき、あぶらあげ、だいず とうふ、わかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ねぎ にんじん しいたけ	
6 (月)		とうふハンバーグ きんぴらごぼう 長いのみそ汁	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉	ごはん 糸こんにゃく 長いも、サラダあぶら	ごぼう、にんじん だいこん、しめじ しゅんぎく	今月のりんご りんごは弘前産です。 品種は、8日(水)がふじ、 24日(金)がシナノゴールド の予定です。
7 (火)		はるまき ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 はるまき	ごはん ワンタン、ごま こめあぶら	もやし、ほうれんそう、とうもろこし はくさい、にんじん ねぎ、しいたけ	
8 (水)		ふくじんづけ りんご チキンカレー	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	・10日は、パンにポークウイ ンナーやチリトマトピーズを 上手にはさんで食べましょう。
9 (木)		ごもくたまごやき メンマいため せんぎり汁	牛乳、ぶた肉 たまご、とり肉、もずく くぎわかめ、こうやどうぶ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん、たけのこ、しいたけ メンマ、キャベツ えのぎたけ、きりぼしだいこん	
10 (金)		ポークウィンナー チリトマトピーズ やさしいスープ せわりコッパン	牛乳、ポークウィンナー ぶたひき肉、ひよこまめ 青えんどうまめ、赤いんげんまめ	せわりコッパン サラダあぶら	たまねぎ、キャベツ にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	～寒い季節の手洗い～ 水が冷たく、手洗い がおろそかになりがち ですが、風邪予防のため にもしっかりと行い ましょう。
13 (月)		さばみそに 赤かぶづけ 肉じゃが	牛乳 さば ぶた肉	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく、サラダあぶら	赤かぶ にんじん たまねぎ	
14 (火)		あげぎょうざ(2こ) だいこんとツナのサラダ みそカレーとうもろこし	牛乳 ぶた肉、とう乳 ぎょうざ、ツナ	ちゅうかめん サラダあぶら こめあぶら	たまねぎ、もやし キャベツ、にんじん、ねぎ だいこん、きゅうり、とうもろこし	生活習慣病予防は 今から始めよう! ①食べすぎない ②朝ごはんを毎日しっかり食べる ③栄養バランスのよい食事をとる ④糖分、脂質、塩分をとりすぎない ⑤野菜や果物をしっかり食べる ⑥食物繊維の多い食品を食べる ⑦よくかんで、早食いをしない ⑧外遊びや運動で体を動かす
15 (水)		赤うおしおやき こうやどうぶのごもくに もやしのみそ汁	牛乳、赤うお こうやどうぶ、とり肉 あぶらあげ	ごはん サラダあぶら	だいこん、にんじん しいたけ、えだまめ もやし、ねぎ	
16 (木)		しゅうまい(2こ) ぶたキムチいため わかめスープ	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 なると、わかめ	ごはん サラダあぶら	はくさい、キャベツ、もやし だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	
17 (金)		さんまおろしに やさしいごまずあえ せんべい汁	牛乳 さんま とり肉	ごはん せんべい ごま、ごまあぶら	だいこん、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん	
20 (月)		とり肉たつたあげ キャベツのりあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉、のり あぶらあげ、わかめ	ごはん じゃがいも こめあぶら	キャベツ ほうれんそう たまねぎ	・21日のフルーツデザートには、 青森県産の洋なしの缶づめ 「ゼネラルレクラーク」を 使用しています。
21 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート ポークカレー	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも ゼリー、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ ゼネラルレクラークかんづめ パイナップルかんづめ、おうとうシロップづけ	
22 (水)		つくね はくさいのおかかあえ あつあげのみそ汁	牛乳 つくね、かつおぶし あつあげ	ごはん	たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ はくさい、こまつな もやし、しめじ	
23 (木)		ほうれんそう入りたまごやき れんこんのきんぴら とりだんご汁	牛乳 たまご、さつまあげ とりだんご、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	ほうれんそう れんこん、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ	楽しく食事をしよう 給食を楽しく食べられるように、ク ラスみんなで工夫してみましょう。
24 (金)		とり肉てりやき りんご ミネストローネ こめこパン	牛乳、とり肉 ベーコン、ひよこまめ 青えんどうまめ、赤いんげんまめ	こめこパン マカロニ オリーブあぶら	セロリ、にんじん たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、りんご	
27 (月)		ほっけしおやき もやしのうめあえ ぶたすきやき	牛乳 ほっけ ぶた肉、とうふ	ごはん いたぶ 糸こんにゃく、サラダあぶら	もやし、きゅうり、とうもろこし はくさい、にんじん まいたけ、ねぎ	
28 (火)		やさいコロッケ しそあじ長いもサラダ きつねうどん	牛乳 あぶらあげ とり肉	うどん じゃがいも、長いも こめあぶら	にんじん、たまねぎ とうもろこし、いんげん ねぎ、しいたけ	

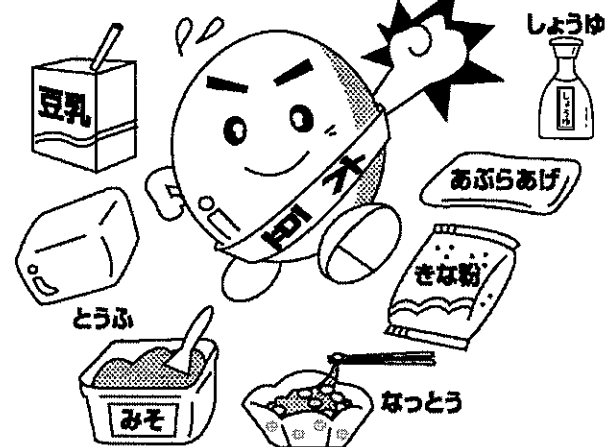
アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

- 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。

大豆の大変身

大豆は、昔から日本各地の生活の中で利用されてきた大切な食べ物です。

みんな大豆からできている



2月3日は「節分」です



「節分」は、もともと「季節が変わるとき」という意味です。
季節の変わり目は、病気や災害が起こりやすいことから、昔の人はこうした災いを「鬼」という言葉で表しました。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、昔から豆には「魔を滅する」力があるとされていたからです。ほかには、いわしの頭をヒイラギの枝にさして家の入口に飾ったり、にんにくをつり下げたりするところもあります。これらはみんな、災いが家に入ってくるのを防ぐためです。