



献立のお知らせ

献立目標
豆に親しもう

令和2年2月(小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

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)	
3 (月)		いわしおろしにメンマいためキャベツのみそ汁(こぶろ)	牛乳 いわし、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	だいごん、メンマ、にんじん キャベツ、たまねぎ ねぎ	「節分」は季節の変わる時を表し、災いが起こりやすいと考えられています。災いを「鬼」と呼び、「魔を滅する」力を持つとする豆をまきます。
4 (火)		ぐたくさんオムレツ ブロッコリーサラダ ピーマンチュー	牛乳 チーズ、たまご 牛肉	ごめこパン じゃがいも オリブあぶら	ブロッコリー、とうもろこし、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース	
5 (水)		てりやきハンバーグ だいごんとあつあげのもの つみれ汁	牛乳 ハンバーグ、あつあげ つみれ(さかなすりみ入り)	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいごん、にんじん、キャベツ はくさい、たまねぎ ねぎ、えだまめ	7日 石川県の郷土料理 治部煮
6 (木)		えびカツ れんごんのごまサラダ わふうコンソメスープ りんご	牛乳 えび とり肉	ごはん ごま ごめあぶら	れんごん、きゅうり だいごん、にんじん ねぎ、しいたけ、りんご	
7 (金)		あじ白しょうゆやき じぶに もやしのみそ汁	牛乳 あじ、かま入り肉だんご あぶらあげ、くきわかめ	ごはん ぶ	たけのこ、にんじん ほうれんそう、しいたけ もやし、えのきたけ	みんなで食べると おいしいね
10 (月)		ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 ぶた肉 とう乳	ごはん じゃがいも オリブあぶら	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ おうとうかんづめ、はくとうかんづめ パイナップルシロップづけ	
12 (水)		肉だんご(2こ) はっぽうさい わかめスープ	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると、わかめ	ごはん はるさめ ごまあぶら	はくさい、にんじん、たけのこ たまねぎ、チンゲンサイ きくらげ、もやし、ねぎ	家族や友だちと一緒に食事をすることは、食事の楽しさがふくらみ、心を豊かにしてくれます。
13 (木)		とり肉てんぷら 白あえ	牛乳、ぶた肉 とり肉、なると、ひじき あぶらあげ、とうふ	うどん ごま、こんにゃく ごめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ えのきたけ、にんじん、しいたけ ねぎ、ほうれんそう	
14 (金)		さけしおやき はくさいのからしあえ ご汁	牛乳 さけ、だいず とう乳、あぶらあげ	ごはん	はくさい、ほうれんそう だいごん、ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ	●弘前産のりんご● ・6日 シナノゴールド ・20日 ふじ を予定しています。
17 (月)		ベーコンたまごやき じゃがいものそばろに あつあげのみそ汁	牛乳 たまご、ベーコン ぶたひき肉、あつあげ	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダあぶら	菁じそ、にんじん、しいたけ えだまめ、だいごん たまねぎ、ねぎ	
18 (火)		ソーセージステーキ キャベツのゆずあえ やさいスープ	牛乳 ソーセージステーキ とり肉	食パン じゃがいも	キャベツ、とうもろこし きゅうり、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、マッシュルーム、ねぎ	・25日のりんごゼリーは弘前産のりんご果汁を使っています。
19 (水)		とり肉てりやき やさしいごまおいため とうふのみそ汁	牛乳、とり肉 ぶた肉、とうふ わかめ、あぶらあげ	ごはん ごま ごめあぶら	もやし、にんじん たけのこ、しめじ たまねぎ、ねぎ	
20 (木)		ふくじんづけ りんご	牛乳、ぶたひき肉、だいず 菁えんどうまめ、ひよこごま 赤いんげんまめ	ごはん じゃがいも オリブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	18日の食パンにはソーセージステーキをはさんだり、チョコクリームをぬって食べましょう。
21 (金)		赤うおさいきょうやき ひじきとツナのあえもの ん汁	牛乳、赤うお ひじき、ツナ、ぶた肉 ごうどうふ	ごはん サラダあぶら	菁ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、きゅうり、だいごん にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	
25 (火)		まぐろカツ なめたけあえ だいごんのみそ汁 りんごゼリー	牛乳 まぐろ あぶらあげ	ごはん ごめあぶら	もやし、ほうれんそう えのきたけ、だいごん にんじん、ねぎ	たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使っています。
26 (水)		ぶた肉みそやき きわかめのために せんべい汁	牛乳 ぶた肉、きわかめ きつたまあげ、とり肉	ごはん 糸こんにゃく、せんべい サラダあぶら	にんじん、キャベツ ごぼう、まいたけ、ねぎ きりほしだいごん	
27 (木)		チヂミ 長いもサラダ	牛乳 ぶた肉、いか とう乳	ちゅうかめん 長いも サラダあぶら	たまねぎ、もやし、キャベツ にんじん、ねぎ、いんげん きゅうり、とうもろこし、にら	やめよう!ながら食べ
28 (金)		さばにつけ 肉汁のため はくさいのみそ汁	牛乳、さば ぶた肉、あぶらあげ ごうどうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん、ごぼう しめじ、はくさい ねぎ、ごまつな	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

1. 「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。
2. □で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
4. 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。

たくさんいるよ!大豆のなかま

大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。また、大豆は腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えるはたらきもあります。

大豆は日本で昔から食べられてきた食べもので、いろいろなものに姿を変えて、私たちの健康を支えています。

なっとう、みそ、あぶらあげ、とうふ

身の回りの大豆のなかまを探してみよう!

ごはんをしっかりと食べましょう



ごはんなどの炭水化物はエネルギーのもとになる大切な食べものです。エネルギーが不足すると、元気がでない、集中力が低下するといった症状がでます。また、筋肉がやせ細り、太りやすくやせにくい体に近づいたり、体温が上がりやすくなり、病気にかかりやすくなります。

健康な体づくりのために、ごはんをしっかりと食べて、生活・成長・活動に必要なエネルギーを補給しましょう。