



献立のお知らせ

献立目標
豆に親しもう

令和2年2月(中学校)

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 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類 (A・C)	お し ら せ
3 (月)		異だくさんオムレツ ブロッコリーサラダ ピーフシチュー	牛乳 たまご 牛肉、チーズ	米粉パン じゃがいも オリーブ油	ブロッコリー、とうもろこし 赤ピーマン、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース	「節分」は季節の変わる時を表し、災いが起りやすいと考えられています。災いを「鬼」と呼び、「魔を減する」力を持つとする豆をまきます。
4 (火)		いわしおろし メンマ炒め キャベツのみそ汁 黒糖大豆(個袋)	牛乳 いわし、豚肉 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	大根、メンマ、にんじん キャベツ、玉ねぎ ねぎ	
5 (水)		えびカツ れんごんのごまサラダ 和風コンソメスープ りんご	牛乳 えび 鶏肉	ごはん ごま 米油	れんごん、きゅうり 大根、にんじん ねぎ、しいたけ、りんご	
6 (木)		さばしょうが 肉汁炒め 白菜のみそ汁	牛乳、さば 豚肉、油揚げ 高野豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん、ごぼう しめじ、白菜 ねぎ、小松菜	
7 (金)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 豚肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、福神漬 黄桃缶詰、白桃缶詰 パイナップルシロップ漬	みんなで食べると おいしいね
10 (月)		肉団子(2個) 八宝菜 わかめスープ	牛乳 肉団子、豚肉 なると、わかめ	ごはん はるさめ ごま油	白菜、にんじん、たけのこ 玉ねぎ、チンゲン菜 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。
12 (水)		鶏肉天ぷら 白和え	牛乳、豚肉 鶏肉、なると、ひじき 油揚げ、豆腐	うどん ごま、こんにゃく 米油	わらび、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん、しいたけ ねぎ、ほうれん草	
13 (木)		あじ白しょうゆ焼き 治部煮 もやしのみそ汁	牛乳 あじ、かま入り肉団子 油揚げ、まわかめ	ごはん ぶ	たけのこ、にんじん ほうれん草、しいたけ もやし、えのきたけ	13日 石川県の郷土料理 治部煮
14 (金)		照焼きハンバーグ 大根と厚揚げの煮物 つみれ汁	牛乳 ハンバーグ 厚揚げ、つみれ(魚すり身入り)	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、にんじん 白菜、玉ねぎ ねぎ、枝豆、キャベツ	17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。
17 (月)		ソーセージステーキ キャベツのゆず和え 野菜スープ	牛乳 ソーセージステーキ 鶏肉	食パン じゃがいも	キャベツ、とうもろこし きゅうり、玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、マッシュルーム、ねぎ	
18 (火)		ベーコンたまご焼き じゃがいもをのぼろ煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 ベーコン、たまご 豚ひき肉、厚揚げ	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダ油	鷹の爪、にんじん しいたけ、枝豆、大根 玉ねぎ、ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> 5日 れんごんのごまサラダ 19日 ひじきとツナの和え物
19 (水)		豚肉みそ焼き ひじきとツナの和え物 せんべい汁	牛乳 豚肉、ひじき ツナ、鶏肉	ごはん せんべい	鷹の爪、にんじん、黄ピーマン オレンジピーマン、きゅうり、キャベツ ごぼう、まいたけ、ねぎ、にんじん、明干大根	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。
20 (木)		さけ塩焼き 白菜のからし和え 豚汁	牛乳 さけ、豚肉 高野豆腐	ごはん サラダ油	白菜、ほうれん草 大根、ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ	●弘前産のりんご●
21 (金)		福神漬 りんご	牛乳、豚ひき肉、大豆 鶏えんどう豆、ひよこ豆 赤いんげん豆	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	<ul style="list-style-type: none"> 5日 シナゴールド 21日 ふじ を予定しています。
25 (火)		赤魚西京焼き まわかめの炒め煮 呉汁 ヨーグルトレーズン(個袋)	牛乳、赤魚 まわかめ、さつま揚げ 油揚げ、大豆	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん、大根 ごぼう、しめじ ねぎ	28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。
26 (水)		チヂミ 長いもサラダ	牛乳 豚肉、いか 豆乳	中華めん 長いも サラダ油	玉ねぎ、もやし、いんげん キャベツ、にんじん、ねぎ きゅうり、とうもろこし、にら	やめよう! ながら食べ
27 (木)		鶏肉くわ焼き 野菜のごま塩炒め 豆腐のみそ汁	牛乳、鶏肉 豚肉、豆腐 わかめ、油揚げ	ごはん ごま 米油	もやし、にんじん たけのこ、しめじ 玉ねぎ、ねぎ	テレビを見ながら
28 (金)		まぐろカツ なめたけ和え 大根のみそ汁 りんごゼリー	牛乳 まぐろ 油揚げ	ごはん 米油	もやし、ほうれん草 えのきたけ、大根 にんじん、ねぎ	ゲームをしながら

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。

- 「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。
- で囲んでいるデザート等の空容器等はセンターのコンテナに入れしないでください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。

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。

豆腐 油揚げ

身の回りの大豆のなかまを探してみよう!

ごはんをしっかり食べましょう

お米をしっかり食べてよ~!!

お米を食べると太るもん。

食べ過ぎなければ太らないよ!

健康な体づくりにはお米が必要なんだよ~

わかったよ 食べよう

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物です。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、体温が上がりにくくなり、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。