



# 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	
		い	え	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 はくさいのみそ汁 こくとうだいず(ごぶろ)	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	だいこん、メンマ、にんじん はくさい、ごまつな ねぎ	
4 (火)				えびカツ れんこんのごまサラダ わふうコンソメスープ	牛乳 えび とり肉	ごはん ごま こめあぶら	れんこん、きゅうり だいこん、にんじん しいたけ、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。
5 (水)				ぐたくさんオムレツ ブロッコリーサラダ ビーフシチュー	牛乳 たまご、チーズ 牛肉	ごめごパン じゃがいも オリーブあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース	
6 (木)				とり肉でりやき だいこんとあつあげのもの せんぎり汁	牛乳 とり肉、あつあげ くきわかめ、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいこん、にんじん、えだまめ キャベツ、えのきたけ きりぼしだいこん、ごぼう	4日 れんこんのごまサラダ 28日 ひじきとツナのあえもの 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。
7 (金)				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 とろろ、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	
10 (月)				さけしおやき はくさいのからしあえ とん汁	牛乳 さけ、ぶた肉 こうやどうふ	ごはん	はくさい、ほうれんそう ごぼう、だいこん、にんじん しめじ、ねぎ	
12 (水)				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 オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ おうとうかんづめ、はくどうかんづめ パイナップルシロップづけ	 みんなで食べると おいしいね
13 (木)				あじ白しょうゆやき じぶに もやしのみそ汁 りんご	牛乳 あじ、かも入り肉だんご くきわかめ、あぶらあげ	ごはん ぶ	たけのこ、にんじん しいたけ、ほうれんそう もやし、えのきたけ、りんご	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。
14 (金)				チキンみそカツ 白あえ つみれ汁	牛乳、とり肉、ひじき どうふ、あぶらあげ つみれ(さかなすりみ入り)	ごはん こんにゃく、ごま たまねぎ	ほうれんそう、にんじん しいたけ、はくさい たまねぎ、ねぎ	
17 (月)				さばにつけ 肉汁のため キャベツのみそ汁	牛乳、さば ぶた肉、こうやどうふ あぶらあげ	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、ねぎ キャベツ、たまねぎ	13日 石川県の郷土料理 治部煮
18 (火)				ぶた肉みそやき くきわかめのために せんべい汁	牛乳 ぶた肉、くきわかめ さつまあげ、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 きりぼしだいこん	19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。
19 (水)				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	
20 (木)				ベーコンたまごやき じゃがいものそばろに だいこんのみそ汁 りんごゼリー	牛乳 たまご、ベーコン ぶたひき肉、あぶらあげ	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 だいこん、ねぎ	●弘前産のりんご●
21 (金)				てりやきハンバーグ やさしいごましおいため とうふのみそ汁	牛乳、ハンバーグ ぶたひき肉、とうふ あぶらあげ、わかめ	ごはん ごま ごまあぶら	もやし、にんじん たけのこ、しめじ たまねぎ、ねぎ	13日 シナノゴールド 27日 ぶじ を予定しています。
25 (火)				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	キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ にんじん、いんげん、にら きゅうり、とうもろこし	20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)				まぐろカツ なめたけあえ あつあげのみそ汁	牛乳 まぐろ あつあげ	ごはん こめあぶら	もやし、ほうれんそう えのきたけ、だいこん にんじん、ねぎ	やめよう!ながら食べ
27 (木)				ふくじんづけ りんご	牛乳、ぶたひき肉、だいず 蕎麦うどんまめ、ひよこまめ 赤いんげんまめ	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	 テレビを見ながら ゲームをしながら
28 (金)				赤うおさいきょうやき ひじきとツナのあえもの ごじ汁	牛乳、赤うお ひじき、ツナ、だいず あぶらあげ、とう乳	ごはん	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、きゅうり、だいこん にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	

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かます。
- で囲んでいるデザートの中容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 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物で、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。