



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)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち よび	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
		ごはん	おかず	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)		ごはん	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 きわかめ、こうやどうふ	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 えのきたけ、きりぼしだいこん	<p>今月の献立目標は「豆に親しもう」です。</p> <p>今月は、豆や豆製品を使用した献立を多く取り入れていきます。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、食物繊維などを、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。</p> <p>・7日は、パンにポークウィンナーやチリトマトピーンズを上手にはさんで食べましょう。</p>
2 (木)		ごはん	あげぎょうざ(2こ) だいこんとツナのサラダ	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	
3 (金)		ごはん	赤うおしおやき こうやどうふのごもくに もやしのみそ汁 くとうだいず(こぶくら)	牛乳、赤うお こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ、だいず	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	
6 (月)		ごはん	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、ほうれんそう もやし、しめじ	
7 (火)		せわりコッペパン	ポークウィンナー チリトマトピーンズ やさしいスープ	牛乳、ポークウィンナー、ぶたひき肉 ひよこごまめ、青えんどうまめ 赤いんげんまめ	せわりコッペパン 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	
8 (水)		ごはん	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	
9 (木)		チキンカレー	ふくじんづけ りんご	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 (金)		ごはん	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	
13 (月)		ごはん	ますしおやき こまつなのからしあえ 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	
14 (火)		ごはん	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	
15 (水)		ごはん	さんまおろしに やさしいごますあえ 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	
16 (木)		きつねうどん	やさしいコロッケ しそあげ長いもサラダ	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	
17 (金)		ごはん	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	
20 (月)		ごはん	いわしうめに ひじきのいため とうふのみそ汁	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	
21 (火)		こめこパン	とり肉てりやき りんご ミネストローネ	牛乳、とり肉 ベーコン、ひよこごまめ 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	
22 (水)		ごはん	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	
23 (木)		ごはん	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 こうやどうふ	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、えのきたけ、ねぎ	
24 (金)		ポークカレー	ふくじんづけ フルーツデザート	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	
27 (月)		ごはん	とうふハンバーグ きんぴらごぼう 長いものみそ汁	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	
28 (火)		ごはん	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	

今月のりんご

りんごは弘前産です。
品種は、9日(木)がふじ、
21日(火)がシナノゴールド
の予定です。

**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

楽しく食事をしよう

給食を楽しんで食べられるように、クラスみんなで工夫していきましょう。

・24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。

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。

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. 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。
3. 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。

2月3日は(節分)です

「節分」は、もともと「季節が変わるとき」と言う意味です。
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、いわしの頭をヒヤ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。

大豆の大変身

大豆はいろいろな姿に変身できます。どのように変身するかな?

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

豆乳、あぶらあげ、きな粉、とうふ、みそ、なっとう