



献立のお知らせ

献立目標 豆に親しもう

平成29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	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)		揚げぎょうざ(2個) 大根とツナのサラダ	牛乳 豚肉、豆乳 ぎょうざ、ツナ	中華めん サラダ油 米油	玉ねぎ、もやし キャベツ、にんじん、ねぎ 大根、きゅうり、とうもろこし	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み、積極的にとりたい食材です。
2 (木)		いわし梅煮 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 (部分デザート)	牛乳、いわし ひじき、油揚げ、大豆 豆腐、わかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ねぎ にんじん しいたけ	
3 (金)		福神漬 りんご	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	
6 (月)		ポークウィンナー チリトマトビーンズ 野菜スープ	牛乳、ポークウィンナー、豚ひき肉 ひよこ豆、青えんどう豆 赤いんげん豆	青割りコッペパン サラダ油	玉ねぎ、キャベツ にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
7 (火)		ほっけ塩焼き もやしの梅和え 豚すき焼き	牛乳 ほっけ 豚肉、豆腐	ごはん 板ふ 糸こんにゃく、サラダ油	もやし、きゅうり、とうもろこし 白菜、にんじん まいたけ、ねぎ	
8 (水)		しゅうまい(2個) 豚キムチ炒め わかめスープ	牛乳 しゅうまい、豚肉 なると、わかめ	ごはん サラダ油	白菜、キャベツ、もやし 大根、にんじん ねぎ、しいたけ	
9 (木)		鶏肉竜田揚げ キャベツのり和え じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉、のり 油揚げ、わかめ	ごはん じゃがいも 米油	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	
10 (金)		ます塩焼き 小松菜のからし和え 田舎汁	牛乳 ます 豆腐、油揚げ	ごはん	小松菜、白菜 大根、にんじん ごぼう、まいたけ、ねぎ	
13 (月)		豚カツのたまごじれん こんのきんぴら 鶏団子汁	牛乳 たまご、豚肉、さつま揚げ 鶏団子、油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	玉ねぎ れんこん、にんじん 大根、ごぼう、ねぎ	
14 (火)		つくね 白菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 つくね、かつお節 厚揚げ	ごはん	玉ねぎ、にんじん、ねぎ 白菜、ほうれん草 もやし、しめじ	
15 (水)		野菜コロケ しそ味長いもサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉	うどん じゃがいも、長いも 米油	にんじん、玉ねぎ とうもろこし、いんげん ねぎ、しいたけ	
16 (木)		さんまおろし煮 野菜のごま酢和え せんべい汁	牛乳 さんま 鶏肉	ごはん せんべい ごま、ごま油	大根、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、切干大根	
17 (金)		豚肉しょうが焼き 切干大根の炒り煮 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉、油揚げ 高野豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	切干大根、にんじん しいたけ 白菜、えのきたけ、ねぎ	
20 (月)		鶏肉照焼き りんご ミネストローネ	牛乳、鶏肉 ベーコン、ひよこ豆 青えんどう豆、赤いんげん豆	米粉パン マカロニ オリーブ油	セロリ、にんじん 玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、りんご	
21 (火)		豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 長いものみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉	ごはん 糸こんにゃく 長いも、サラダ油	ごぼう、にんじん 大根、しめじ 春菊	
22 (水)		さばみそ煮 赤かぶ漬 肉じゃが	牛乳 さば 豚肉	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく、サラダ油	赤かぶ にんじん 玉ねぎ	
23 (木)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも ゼリー、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、福神漬 ゼネラルレクラーク缶詰 バイナッブル缶詰、黄桃シロップ漬	
24 (金)		赤魚塩焼き 高野豆腐の五目煮 もやしのみそ汁	牛乳、赤魚 高野豆腐、鶏肉 油揚げ	ごはん サラダ油	大根、にんじん しいたけ、枝豆 もやし、ねぎ	
27 (月)		春巻(2個) ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 春巻	ごはん ワンタン、ごま 米油	もやし、ほうれん草、とうもろこし 白菜、にんじん ねぎ、しいたけ	
28 (火)		五目たまご焼き メンマ炒め 千切り汁	牛乳、豚肉 たまご、鶏肉、もずく 茎わかめ、高野豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん、たけのこ、しいたけ メンマ、キャベツ えのきたけ、切干大根	

**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

今月のりんご

りんごは弘前産です。
品種は、3日(金)がふじ、
20日(月)がシナノゴールド
の予定です。

楽しく食事をしよう

給食を楽しく食べられるように、ク
スみなで工夫してみましょう。

・23日のフルーツデザートには、
青森県産の洋なしの缶詰
「ゼネラルレクラーク」を
使用しています。

~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。

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、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、豆腐、味噌、納豆、きな粉、あぶらあげ、しょうゆ、とうふ