



献立のお知らせ

献立目標
豆に親しもう

平成30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)	
1 (木)		やさしいコロッケ れんこんマヨネーズサラダ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ	うどん じゃがいも、こめあぶら ごま、こまあぶら	ぜんまい、わらび、ほそたけ、にんじん えのきたけ、しいたけ、ねぎ れんこん、きゅうり、とうもろこし	・ 暦の上では春を迎えます。今月は豆を使用 した料理を多く取り入れています。豆は 不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維 を補う効果があるので、積極的にとりたい 食材です。 
2 (金)		さんまかんろに こうやどうふのごもくに はくさいのみそ汁 ことうだいす(こぶくろ)	牛乳、だいず さんま、こうやどうふ とり肉、あぶらあげ	ごはん サラダあぶら ごんにやく	にんじん、えだまめ しいたけ、はくさい しめじ、ねぎ	
5 (月)		ほうれんそう入りたまごやき もやしのごまあえ 肉じゃが	牛乳 たまご、わかめ ぶた肉、とり肉	ごはん、ごま じゃがいも、糸こんにやく サラダあぶら	ほうれんそう、もやし きゅうり、にんじん たまねぎ	
6 (火)		ポークウィンナー チリトマトビーンズ やさしいスープ	牛乳、ポークウィンナー ぶたひき肉、ひよこまめ 青えんどうまめ、赤いんげんまめ	せわりコッペパン オリーブあぶら	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	
7 (水)		さばしょうがに はくさいのおひたし もやしのみそ汁	牛乳 さば、こうやどうふ あぶらあげ	ごはん	はくさい ほうれんそう もやし、にんじん	
8 (木)		ふくじんづけ りんご	牛乳 ぶた肉	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	
9 (金)		つくね くわがめのいためもの とうふのみそ汁	牛乳 つくね、ぶた肉、とうふ くわがめ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	にんじん えのきたけ ねぎ	
13 (火)		肉だんご(2こ) ナムルサラダ ちゅうかスープ	牛乳 肉だんご なると、くわがめ	ごはん ごま	もやし、ほうれんそう とうもろこし、はくさい にんじん、きりぼしだいこん	
14 (水)		とり肉てりやき ふきのいためもの じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉、さつまあげ こうやどうふ、わかめ	ごはん 糸こんにやく、じゃがいも サラダあぶら	ふき にんじん ねぎ	
15 (木)		あげぎょうざ(2こ) だいこんサラダ	牛乳 ぎょうざ、ぶた肉 とう乳	ちゅうかめん ごめあぶら サラダあぶら	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	
16 (金)		赤うおしおやき 長いものうまに けいりん汁	牛乳 赤うお、とり肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら	にんじん、たけのこ ごぼう、きりぼしだいこん しめじ、ねぎ	・ モウカサメは「ネズミサメ」ともい います。青森県内では、サメは昔からよく 食べられています。
19 (月)		モウカサメみそカツ もやしのうめあえ こまつなとさといものみそ汁	牛乳 モウカサメ あぶらあげ	ごはん さといも こめあぶら	もやし、きゅうり とうもろこし、こまつな にんじん、たまねぎ	
20 (火)		オムレツ りんご ミネストローネ	牛乳、たまご ベーコン、ひよこまめ 青えんどうまめ、赤いんげんまめ	ごめこパン オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、キャベツ りんご、パセリ	
21 (水)		さけしおやき メンマいため とん汁	牛乳 さけ、ぶた肉、とうふ さつまあげ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	メンマ、にんじん ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	
22 (木)		ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 とり肉 とう乳	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 おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	
23 (金)		ぶた肉もそやき キャベツのいためもの すまし汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ とうふ、わかめ	ごはん ふ サラダあぶら	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン しいたけ、ねぎ	
26 (月)		とり肉たつたあげ やさしいツナのごまあえ だいこんのみそ汁	牛乳 とり肉、ツナ こうやどうふ	ごはん ごめあぶら、ごま ごまあぶら	もやし、きゅうり だいこん、えのきたけ だいこんは、たまねぎ	
27 (火)		いわしうめに きりぼしだいこんのいために さつまいも汁	牛乳 いわし、さつまあげ とり肉、あぶらあげ	ごはん さつまいも、糸こんにやく サラダあぶら	きりぼしだいこん しいたけ、たまねぎ にんじん、ごぼう、ねぎ	
28 (水)		とうふハンバーグ まめカレーいため キャベツのみそ汁	牛乳、とうふハンバーグ、ぶたひき肉 ひよこまめ、青えんどうまめ 赤いんげんまめ、あぶらあげ	ごはん サラダあぶら	たまねぎ、とうもろこし キャベツ、にんじん 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。

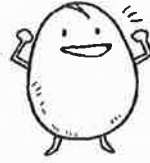
1. 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。

2月3日は「節分」— 大豆のひみつ

節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか。ちょっと聞いてみましょう。

私の名前は大豆です。

からだは小さいけれど「畑の肉」といわれくら、たくさん栄養があります。



貧血予防の鉄や、質のよいたんぱく質、食物繊維、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気になってください。

みんな大豆のなにか!



冬には、冬の野菜がからだもうれしい!

根



だいこん

かぶ れんこん ごぼうなど

葉



ほうれんそう

はくさい ねぎ キャベツなど

花



ブロッコリー

カリフラワーなど

の野菜を食べよう

- にもいや、なべもの、実たくさんスープにするとからだもあたたまるよ。
- だいこんや、かぶ、はくさいは、サラダやお漬物もおいしいね。
- ほかの野菜は、火を通して、おひたしやごまあえ、天ぷらや野菜いためがおすすです。



夏は、実を食べる野菜が多いよ!