



献立のお知らせ

献立目標
豆に親しもう

平成30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 (木)		さげ焼焼き メンマ炒め 豚汁	牛乳 さげ、豚肉、豆腐 さつまいも、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	メンマ、にんじん ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	
2 (金)		モウカサメみそカツ もやしの梅和え 小松菜と里いものみそ汁 黒豆大豆(小袋)	牛乳、大豆 モウカサメ 油揚げ	ごはん 里いも 米油	もやし、きゅうり とうもろこし、小松菜 にんじん、玉ねぎ	・モウカサメは「ネズミザメ」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。
5 (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、豚ひき肉、ポークウィンナー ひよこ豆、青えんどう豆 赤いんげん豆	青割りコッペパン オリーブ油	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	・パンにポークウィンナーやチリトマトビーンズを上手にはさんで食べましょう。
6 (火)		鶏肉竜田揚げ 野菜とツナのごま酢和え 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉、ツナ 高野豆腐	ごはん 米油、ごま ごま油	もやし、きゅうり 大根、えのきたけ 大根菜、玉ねぎ	 今月のりんご りんごは弘前産です。 品種は、 7日(水)が「金星」、 19日(月)が「ふじ」 の予定です。
7 (水)		福神漬 りんご	牛乳 豚肉	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	
8 (木)		さんま甘露煮 高野豆腐の五目煮 キャベツのみそ汁	牛乳 さんま、高野豆腐 鶏肉、油揚げ	ごはん サラダ油 こんにゃく	にんじん しいたけ、枝豆 キャベツ、しめじ、ねぎ	
9 (金)		肉団子(2個) ナムルサラダ 中華スープ	牛乳 肉団子 なると、茎わかめ	ごはん ごま	もやし、ほうれん草 とうもろこし、白菜 にんじん、切干大根	
13 (火)		鶏肉照焼き ぶきの炒め物 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉、さつまいも 高野豆腐、わかめ	ごはん 糸こんにゃく、じゃがいも サラダ油	ぶき にんじん ねぎ	・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、積極的にとりたいた食材です。
14 (水)		野菜コロッケ れんこんマヨネーズサラダ	牛乳 鶏肉、なると 油揚げ	うどん じゃがいも 米油、ごま、ごま油	ぜんまい、わらび、細竹、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	 豆の力
15 (木)		豆腐ハンバーグ 豆カレー炒め 白菜のみそ汁	牛乳、豆腐ハンバーグ、豚ひき肉 ひよこ豆、青えんどう豆 赤いんげん豆、油揚げ	ごはん サラダ油	玉ねぎ、とうもろこし 白菜、にんじん ねぎ	
16 (金)		いわし梅煮 キャベツののり和え さつまいも汁	牛乳 いわし、のり 鶏肉、油揚げ	ごはん さつまいも	キャベツ、ほうれん草 にんじん、玉ねぎ ごぼう、ねぎ	～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。
19 (月)		オムレツ りんご ミネストローネ	牛乳、たまご ベーコン、ひよこ豆 青えんどう豆、赤いんげん豆	米粉パン オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、キャベツ りんご、パセリ	 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
20 (火)		つくね さわかめの炒め物 豆腐のみそ汁	牛乳 つくね、豚肉、豆腐 茎わかめ、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん えのきたけ ねぎ	
21 (水)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 鶏肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰	 楽しく食事をしよう 給食を楽しく食べられるように、クラスみんなで工夫してみよう。
22 (木)		赤魚塩焼き 長いものうま煮 けんちん汁	牛乳 赤魚、鶏肉 豆腐、油揚げ	ごはん 長いも、こんにゃく サラダ油	にんじん、たけのこ ごぼう、切干大根 しめじ、ねぎ	
23 (金)		さば生煮 白菜のおひたし もやしのみそ汁	牛乳 さば、高野豆腐 油揚げ	ごはん	白菜 ほうれん草 もやし、にんじん	
26 (月)		豚肉みそ焼き キャベツとツナの炒め物 すまし汁	牛乳 豚肉、ツナ 豆腐、わかめ	ごはん ふ サラダ油	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン オレシジピーマン、黄ピーマン しいたけ、ねぎ	
27 (火)		ほうれん草入りたまご焼き もやしのごま和え 肉じゃが	牛乳 たまご 豚肉、鶏肉	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく サラダ油、ごま	ほうれん草、もやし きゅうり、にんじん 玉ねぎ	
28 (水)		揚げきょうざ(2個) 大根サラダ	牛乳 きょうざ、豚肉 豆乳	中華めん 米油 サラダ油	キャベツ、もやし、にんじん 玉ねぎ、ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	

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。からだが小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、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!