



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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

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
			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)		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、くきわかめ	ごはん ごま	もやし、ほうれんそう とうもろこし、はくさい きりぼしだいこん、にんじん	・ 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)		いわしうめ きりぼしだいこんのいために さつまいも汁 ごとうだいず(ごぶくろ)	牛乳、だいず いわし、さつまあげ とりの肉、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	 ～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 もしっかりと行いませう。
5 (月)		とり肉たつたあげ やさしいため だいこんのみそ汁	牛乳 とり肉、ベーコン こうやどうぶ	ごはん ごめあぶら サラダあぶら	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、だいこん だいこんは、えのきたけ、たまねぎ	・ 7日は、パンにボークウィンナーやチリマトピーズを上手にはさんで食べましょう。
6 (火)		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 ごま、わかめ ぶた肉、とりの肉	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	
7 (水)		ボークウィンナー チリマトピーズ やさしいスープ	牛乳、ボークウィンナー 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	
8 (木)		さんまかんろに こうやどうぶのごもくに はくさいのみそ汁	牛乳 さんま、こうやどうぶ とりの肉、あぶらあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	にんじん、えだまめ しいたけ、はくさい しめじ、ねぎ	
9 (金)		ふくじんづけ りんご	牛乳 とりの肉	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	 今月のりんご りんごは弘前産です。 品種は、 9日(金)が「きんせい」、 21日(水)が「ぶじ」 の予定です。
13 (火)		やさしいコロッケ れんこんマヨネーズサラダ	牛乳 とりの肉、なると あぶらあげ	うどん、ごま、ごまあぶら じゃがいも ごめあぶら	ぜんまい、わらび、ほそたけ、にんじん えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、ねぎ れんこん、きゅうり、とうもろこし	
14 (水)		ぶた肉みそやき キャベツとツナのいためもの すまし汁	牛乳 ぶた肉、ツナ とりの肉、わかめ	ごはん ぶ 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	 生活習慣病予防は 今から始めよう！
15 (木)		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	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
16 (金)		とりの肉とやき ぶきのいためもの じゃがいものみそ汁	牛乳 とりの肉、さつまあげ こうやどうぶ、わかめ	ごはん 糸こんにやく、じゃがいも サラダあぶら	ぶき にんじん ねぎ	
19 (月)		モウカサメみそカツ もやしのうめあえ ご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 ごめあぶら	もやし、きゅうり とうもろこし、ごまつな にんじん、たまねぎ	
20 (火)		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	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	・ 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。
21 (水)		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 パセリ、りんご	 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ましよう。
22 (木)		つくね くきわかめのいためもの とうふのみそ汁	牛乳 つくね、ぶた肉、とうふ くきわかめ、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	
23 (金)		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、こうやどうぶ 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	
26 (月)		赤うおしおやき 長いものうまに けんちん汁	牛乳 赤うお、とりの肉 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 きりぼしだいこん、ごぼう しめじ、ねぎ	
27 (火)		あげきょうざ(2こ) だいこんサラダ	牛乳 きょうざ、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	根菜はからだをあたためます
28 (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	 夏は、実を食べる野菜が多いよ！

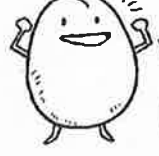
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

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」といわれるくらい、たくさん栄養があります。



貧血予防の鉄や、腎のよいたんぱく質、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。

みんな大豆のなかま!



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!