



献立のお知らせ

献立のねらい
豆に親しもう

令和7年2月(中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち よび	スプーン	こ ん だ て	熱や力になる食品		血や肉・骨になる食品		体の調子を整える食品		栄養価 エネルギー (kcal)	おしらせ
			主に炭水化物、脂肪		主にたんぱく質、カルシウム		主にビタミン類(A・C)			
3 (月)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー 中華スープ	ごはん サラダ油、でん粉 砂糖	牛乳 しゅうまい、豚肉 なると	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、白菜、もやし にんじん、しいたけ	666	節分 節分は、立春、立夏、 立秋、立冬の前の日の ことで、季節がかわる 節目の日です。立春の前日には、 災いや病気を鬼に見立てて、豆を まくことで追い払らい、福を呼び 込むために「鬼は外、福は内」の かけ声で豆まきをします。			
4 (火)		いわしみそ煮 白菜のゆず和え 豚汁 福豆(個袋)	ごはん 砂糖	牛乳、大豆 いわし、鶏肉、豚肉 高野豆腐、みそ	白菜、きゅうり にんじん、ごぼう、大根 しめじ、ねぎ	735				
5 (水)	きつねうどん	野菜コロッケ いんげんとツナのごまサラダ	うどん、じゃがいも ごま、ごまドレッシング 米油	牛乳 鶏肉、ツナ 油揚げ	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ いんげん、もやし とうもろこし	761				
6 (木)		さけ塩焼き 茎わかめの炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 さけ、茎わかめ さつま揚げ、厚揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく ほうれん草、玉ねぎ ねぎ	703				
7 (金)		ヒレカツ(2個) キャベツのレモン和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 米油 砂糖	牛乳、豚肉 鶏肉、油揚げ 高野豆腐、みそ	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ	715	ていねいに配ぜんしよう 			
10 (月)	米粉パン	かぼちゃオムレツ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	米粉パン、ドレッシング じゃがいも、サラダ油 砂糖、でん粉、シチュールー	牛乳、たまご 鶏肉 豆乳	かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、玉ねぎ にんじん、パセリ	874	給食に入らないように 気をつけよう! 髪の毛 つば ほこり			
12 (水)		赤魚塩焼き 切干大根の炒め煮 鶏団子のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 赤魚、油揚げ 鶏団子、豆腐、みそ	切干大根、にんじん こんにゃく、しいたけ、キャベツ 玉ねぎ、ねぎ	688				
13 (木)		ソーセージステーキ 豆のカレー炒め 野菜スープ	ごはん サラダ油、カレールウ じゃがいも、砂糖	牛乳、ソーセージステーキ 豚肉、ひよこ豆 青えんどう豆、赤いんげん豆	玉ねぎ、とうもろこし ブロッコリー、にんじん、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	739				
14 (金)	ボークカレー	福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレールウ ゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬 ゼネラルレクラーク缶詰 パイナップル缶詰	811	14日の「フルーツデザート」に は、みかんゼリーを使用予定です。			
17 (月)		さばみそ煮 豚肉と大根の煮物 豆腐のみそ汁 りんご	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳、さば 豚肉、豆腐、わかめ 油揚げ、みそ	大根、にんじん こんにゃく、枝豆 ねぎ、りんご	737	りんごを食べよう 			
18 (火)		豆腐ハンバーグ 豚キムチ炒め もやしのみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 豆腐ハンバーグ、豚肉 わかめ、油揚げ、みそ	白菜、大根 こら、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ	774	家族で取り組もう 子どもの肥満解消には家族の協力が 必要です。家族みんなで目標を決め、 一緒に取り組みましょう。			
19 (水)	みから-照らす	揚げぎょうざ(2個) 大根サラダ	中華めん 米油 砂糖	牛乳、ぎょうざ 豚肉、鶏肉 豆乳、みそ	にんじん、玉ねぎ、もやし キャベツ、ねぎ、きくらげ 大根、きゅうり、とうもろこし	783	できそうなことから始めましょう 目標例 ・野菜をたくさん食べる ・開食の量を今までより減らす ・ゲームは1日30分までにする ・朝のウォーキングをする など			
20 (木)	ふりかけ	たまご焼き おひたし 肉じゃが	ごはん じゃがいも、サラダ油 砂糖	牛乳 たまご 豚肉	もやし、ほうれん草 にんじん、玉ねぎ こんにゃく	698	朝のウォーキングをする など			
21 (金)		肉団子(2個) マーボー豆腐 ワンタンスープ	ごはん ごま油、砂糖 でん粉、ワンタン	牛乳、肉団子 豆腐、豚肉 なると	たけのこ、ねぎ、しいたけ にんじん、白菜 きくらげ	740				
25 (火)		鶏肉ねぎ塩焼き ひじきとツナの和え物 白菜のみそ汁 みかんゼリー	ごはん ノンエッグマヨネーズ 砂糖、ゼリー	牛乳 鶏肉、ひじき ツナ、みそ、高野豆腐	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン きゅうり、白菜、にんじん しめじ、ねぎ	710				
26 (水)	わかめごはん	つくね 野菜炒め 豆乳入りみそ汁	ごはん サラダ油 でん粉	牛乳、わかめ つくね、ベーコン、油揚げ 大豆、豆乳、みそ	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、大根、玉ねぎ にんじん、しいたけ、ねぎ	788	豆は、いろいろな料理に合いま す。栄養豊富で、食物繊維も多い ので、積極的に食べるようにしま しょう。			
27 (木)	チキンカレー	えびフライ りんご	ごはん じゃがいも、米油 カレールウ	牛乳 鶏肉 えび	玉ねぎ にんじん りんご	838	カレー サラダ スープ ハンバーグ 			
28 (金)		ぶり塩こうじ焼き 高野豆腐の五目煮 千切り汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 ぶり、高野豆腐、鶏肉 油揚げ、みそ	にんじん、大根、こんにゃく 枝豆、しいたけ、キャベツ えのきたけ、もやし、切干大根	715				

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

- 「はし」は毎日持参です。忘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かます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- 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。
- 令和6年度の弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性がります。
(コンタミネーション: 原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

食品ロスをへらそう!

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。

食品ロスをへらすために、給食を残さず食べたり、苦手な食べものでもひと口食べてみましょう。

食品ロス削減国民運動 (NO-FOODLOSS PROJECT) のロゴマーク(「すのめ」)

大豆のすごいパワー!

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわ
れています。

給食当番以外の人の準備

給食を食べるための環境をととのえて、しっかりと手を洗いましょう。

空気の入れかえ **ごみ拾い**

手洗い
寒くても暑くても
毎日手洗い

生活習慣病予防は子どもの頃から

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくれます。一度身についた生活習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。