



# 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 (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	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)		いわしみそに はくさいのゆずあえ とん汁 ふくまめ (ごぶくろ)	ごはん さとう	牛乳、だいず いわし、とり肉、ぶた肉 こうやどうふ、みそ	はくさい、きゅうり にんじん、ごぼう、だいこん しめじ、ねぎ	613	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>節分</b>            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。立春の前の日には、 災いや病気を鬼に見立てて、豆を まくことで追いはらい、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。         </div>			
4 (火)	(チョコクリーム)	ソーセージステーキ まめのカレーいため やさしいスープ	食パン、チョコクリーム サラダあぶら、カレールウ じゃがいも、さとう	牛乳、ソーセージステーキ ぶた肉、ひよこまめ 青えんどうまめ、赤いんげんまめ	たまねぎ、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	610				
5 (水)		赤うおしおやき きりぼしだいごんのいれに とりだんごのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 赤うお、あぶらあげ とりだんご、とうふ、みそ	きりぼしだいごん、にんじん こんにやく、しいたけ、キャベツ たまねぎ、ねぎ	569				
6 (木)	(ポークカレー)	ふくじんづけ 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 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ ゼネラルレクラークかんづめ パイナップルかんづめ	674				
7 (金)		つくね やさしいため とう乳入りみそ汁	ごはん サラダあぶら でんぶん	牛乳 つくね、ベーコン、あぶらあげ だいず、とう乳、みそ	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、だいごん、たまねぎ にんじん、しいたけ、ねぎ	627				
10 (月)		しゅうまい (2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら、でんぶん さとう	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 なるど	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、はくさい、もやし にんじん、しいたけ	572				
12 (水)		とり肉ねぎしおやき ひじきとツナのあえもの はくさいのみそ汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳 とり肉、ひじき ツナ、みそ、こうやどうふ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン きゅうり、はくさい、にんじん しめじ、ねぎ	566				
13 (木)	(おまかせトナリタン)	あげぎょうざ (2こ) だいごんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	牛乳、ぎょうざ ぶた肉、とり肉 とう乳、みそ	にんじん、たまねぎ、もやし キャベツ、ねぎ、きくらげ だいごん、きゅうり、とうもろこし	578				
14 (金)		さばみそに ぶた肉とだいごんのにも とうふのみそ汁 りんご	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳、さば ぶた肉、とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ	だいごん、にんじん こんにやく、えだまめ ねぎ、りんご	678				
17 (月)		ピレカツ (2こ) キャベツのレモンあえ たまねぎのみそ汁	ごはん こめあぶら さとう	牛乳、ぶた肉 とり肉、あぶらあげ こうやどうふ、みそ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ	621				
18 (火)	(こめパン)	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	こめこパン、ドレッシング じゃがいも、サラダあぶら さとう、でんぶん、シチュールウ	牛乳、たまご とり肉 とう乳	かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、たまねぎ にんじん、パセリ	643				
19 (水)		さけしおやき くわがめのため あつあげのみそ汁 (みかんゼリー)	ごはん サラダあぶら、さとう ゼリー	牛乳 さけ、くわがめ さつまあげ、あつあげ、みそ	にんじん、こんにやく ほうれんそう、たまねぎ ねぎ	605				
20 (木)		とうふハンバーグ ぶたキムチのため もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 とうふハンバーグ、ぶた肉 わかめ、あぶらあげ、みそ	はくさい、だいごん ニラ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ	629				
21 (金)	(チキンカレー)	えびフライ りんご	ごはん じゃがいも、こめあぶら カレールウ	牛乳 とり肉 えび	たまねぎ にんじん りんご	709				
25 (火)		ぶりしおこうじやき こうやどうふのごもくに せんじり汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 ぶり、こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ、みそ	にんじん、だいごん、こんにやく えだまめ、しいたけ、キャベツ えのきたけ、もやし、きりぼしだいごん	618				
26 (水)	(わかめごはん)	たまごやき おひたし 肉じゃが	ごはん じゃがいも、サラダあぶら さとう	牛乳 わかめ、たまご ぶた肉	もやし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ こんにやく	593				
27 (木)		肉だんご (2こ) マーボー豆腐 ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら、さとう でんぶん、ワンタン	牛乳 ぶた肉、肉だんご とうふ、ぶた肉 なるど	たけのこ、ねぎ、しいたけ にんじん、はくさい きくらげ	632				
28 (金)		とり肉でりやき やさいとツナのごますあえ こまつなのみそ汁	ごはん ごまあぶら、ごま さとう	牛乳、とり肉 ツナ、とうふ あぶらあげ、みそ	もやし、きゅうり こまつな、にんじん ねぎ	568				

6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。

ていねいに配ぜんしよう

**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。

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  
・間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

りんごを食べよう

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。

給食に入らないように  
気を付けよう！

髪の毛 つば ほこり

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。

1. 「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。
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. 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。
4. 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。
5. 令和6年度弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
6. 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。)
7. 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-FOODLOSSPROJECT) にはじめてのロゴマーク(13のすん)

## 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、カルシウム、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られています。



## 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つづられます。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。



## 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

蒸くても茹くても 毎日手洗い