



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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

にち ようび	スプーン ごん だて	熟や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	栄養価 エネルギー (kcal)	おしらせ
4 (火)	いわしみに はくさいのゆずあえ とん汁 ふくめ (こぶくろ)	ごはん さとう	牛乳、だいず いわし、とり肉、ふた肉 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	573	
5 (水)	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 (チョコクリーム)	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 ふた肉、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	674	
6 (木)	とり肉ねぎしおやき ひじきとツナのあえも 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	553	
7 (金)	さけしおやき くわがめのため あつあけのみそ汁 りんご	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 さけ、くわがめ さつまあげ、あつあげ、みそ	にんじん、こんにゃく ほうれんそう、たまねぎ ねぎ、りんご	579	りんごを食べよう
10 (月)	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 ゼナラルレクラークかんづめ パイナップルかんづめ	658	10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。
12 (水)	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 でんぷん	牛乳 つくね、ベーコン、あぶらあげ だいたし、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、だいこん たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	585	ていねいに配ぜんしよう
13 (木)	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 こんにゃく	556	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。
14 (金)	赤うおしおやき きりほしだいこんのため 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	きりほしだいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ、キャベツ たまねぎ、ねぎ	555	
17 (月)	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 でんぷん、ワンタン	牛乳 肉だんご とうふ、ぶた肉 なると	だけのこ、ねぎ、しいたけ にんじん、はくさい きくらげ	615	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
18 (火)	ヒレカツ (2こ) キャベツのレモンあえ たまねぎのみそ汁	ごはん ごまあぶら 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	596	
19 (水)	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	ごめこパン、シチュールウ じゃがいも、サラダあぶら さとう、でんぷん、ドレッシング	牛乳、たまご とり肉	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	697	
20 (木)	ぶりしおこうじやき こうやどうふのごもくに せんぎり汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぷん	牛乳 ぶり、こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、こんにゃく えだまめ、しいたけ、キャベツ えのきたけ、もやし、きりほしだいこん	630	
21 (金)	とり肉てりやき やさしいツナのこまますあえ ごまつなのみそ汁 (みかんゼリー)	ごはん ごまあぶら、ごま さとう、ゼリー	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	557	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。
25 (火)	あげぎょうざ (2こ) だいこんサラダ	ちゅうがめん ごまあぶら 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 だいこん、きゅうり、とうもろこし	571	
26 (水)	さばみそに ぶた肉とだいこんのもの とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぷん	牛乳、さば ぶた肉、とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ ねぎ	628	
27 (木)	えびフライ りんご	ごはん じゃがいも、ごまあぶら カレールウ	牛乳 とり肉 えび	たまねぎ にんじん りんご	741	給食に入らないように 気をつけよう! 髪の毛 つば ほこり
28 (金)	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、でんぷん さとう	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 なると	だけのこ、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	564	

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. 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。
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!

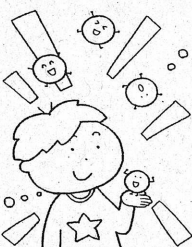
食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。

食品ロスをへらすために、給食を残さず食べたり、苦手を食べるでもひと口食べてみましょう。

食ロス削減国民運動 (NO-FOODLOSSPROJECT) のロゴマーク(3つの丸)

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。



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。

