



献立のお知らせ

献立のねらい
豆に親しもう

令和8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	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）		
2 (月)		  にしんおろし煮 野菜のごま塩炒め 豆腐のみそ汁	ごはん ごま油、ごま でん粉	牛乳、にしん 豚肉、豆腐 油揚げ、わかめ、みそ	大根、にんじん、たけのこ しめじ、もやし 玉ねぎ、ねぎ	673	   節分の豆まきは、靈 力があると考えられて いる豆の力で、鬼に見 立てた災いや邪気を払 うためだといわれてい ます。 給食では、大豆を炒 った「福豆」がつかま す。   
3 (火)		  肉団子（2個） チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 肉団子、豚肉 豆腐、なると、わかめ	たけのこ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、大根 白菜、ねぎ	650	
4 (水)		  いわし梅煮 もやしののり和え 鶏団子のみそ汁 福豆（個袋）	ごはん	牛乳、いわし のり、鶏団子 茎わかめ、みそ、大豆	もやし、小松菜 にんじん、玉ねぎ ねぎ	673	
5 (木)		  赤魚西京焼き 茎わかめの炒め煮 豆乳入りみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、赤魚、みそ 茎わかめ、さつま揚げ 油揚げ、大豆、豆乳	にんじん、こんにゃく 大根、しいたけ 玉ねぎ、ねぎ	702	
6 (金)		  福神漬 りんご チキンカレー	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	739	 魚の油 魚の油には、ドコサヘキサエン 酸（DHA）やイコサペンタエン酸 （IPA、EPAとも）が含まれてい て、血液をさらさらにして動脈硬 化を予防するなどの体によい働き があります。 DHAやIPA（EPA） は、いわし、さば、 さんま、ぶりなどに 多く含まれています。 
9 (月)		  照焼きハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ 大根のみそ汁	ごはん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ハンバーグ 油揚げ、わかめ、みそ	きゅうり、とうもろこし、にんじん 大根、えのきたけ ほうれん草、ねぎ	728	
10 (火)		  メンチカツ ブロッコリーサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん 米油、ドレッシング じゃがいも	牛乳、わかめ メンチカツ 油揚げ、みそ	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	702	
12 (木)		  さばみそ煮 白菜のおひたし 豚汁	ごはん	牛乳 さば、みそ 豚肉、高野豆腐	にんじん、白菜、もやし 大根、ごぼう キャベツ、ねぎ	677	
13 (金)		  たまご焼き 豆のカレー炒め 和風コンソメスープ	ごはん サラダ油、砂糖 カレールウ	牛乳、たまご、ベーコン 豚肉、油揚げ、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 にんじん、大根 しいたけ、ねぎ	708	  学校給食では、さまざまな豆を 献立に取り入れています。 チリトマトビーンズに使われて いるひよこ豆はひよこのような形 をしていること からこの名前 がついたとい われています。  
16 (月)		  ハムカツ チリトマトビーンズ 野菜スープ りんご	米粉パン 米油、サラダ油 砂糖、じゃがいも	牛乳、ハムカツ 豚肉、青えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	玉ねぎ、キャベツ ねぎ、にんじん マッシュルーム、りんご	891	
17 (火)		  豆腐ハンバーグ 煮びたし せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げ、鶏肉	もやし、小松菜、大根 にんじん、ごぼう、白菜 しめじ、ねぎ	734	
18 (水)		  つくね ごぼうのごまドレッシング和え キャベツのみそ汁	ごはん ごま、ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	牛乳 つくね、鶏肉 油揚げ、みそ	ごぼう、きゅうり、とうもろこし にんじん、しめじ キャベツ、ねぎ	737	
19 (木)		  しゅうまい（2個） 鶏肉とピーマンの甘酢炒め 春雨スープ	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉、春雨	牛乳 しゅうまい、鶏肉 なると	玉ねぎ、たけのこ、赤ピーマン 黄ピーマン、青ピーマン、にんじん 白菜、ねぎ	667	1日3食 望ましい食生活を 糖分や脂肪分、塩分をとりすぎ る生活を続けていると、生活習慣 病になりやすくなります。 1日3食を規則正しく食べ、 主食、主菜、副菜をそろえて栄養 バランスのよい食事を心がけまし ょう。 適度な運動や 十分な睡眠など のよい生活習慣 を身につけるこ とも大切です。  
20 (金)		  福神漬 フルーツデザート ポークカレー	ごはん、じゃがいも カレールウ みかんゼリー	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 ゼネラルレクラーク缶詰	782	
24 (火)		  チキンチーズ焼き ブロッコリーとツナのサラダ オニオンスープ	ごはん ドレッシング	牛乳 鶏肉、チーズ、ツナ ベーコン	ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン 黄ピーマン、青ピーマン、キャベツ、ねぎ にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、パセリ	745	
25 (水)		  春巻 大根サラダ みそカレー 豆乳ラーメン	中華めん 米油 砂糖	牛乳 豚肉、みそ、豆乳 春巻、鶏肉	にんじん、玉ねぎ、もやし キャベツ、きくらげ、ねぎ 大根、きゅうり、とうもろこし	836	
26 (木)		  さけ塩焼き 大根のそぼろ煮 白菜のみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 さけ、豚肉 厚揚げ、みそ	にんじん、大根、こんにゃく しいたけ、枝豆、玉ねぎ 白菜、ねぎ	693	
27 (金)		  鶏肉生姜みそ焼き れんこんのきんぴら 小松菜のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉、みそ 豚肉、豆腐	にんじん、れんこん こんにゃく、玉ねぎ、えのきたけ 小松菜、ねぎ	651	

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います。

- 「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。
- 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あります。
（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。）



もっと野菜を食べよう！

給食では、1日に必要な野菜のおよそ
3分の1をとることができます。
健康のために、食べましょう！



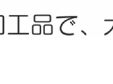
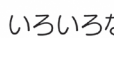
大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。



大豆から できる食品





大豆乳 おから 豆腐 納豆 しょうゆ 油揚げ 生揚げ（厚揚げ） みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

悪循環を断ち切って生活習慣病を予防しよう

