



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（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)		
2 (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 みかんゼリー	牛乳 ぶた肉	652	 節分の豆まきは、霊 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「ふくめめ」がつ きます。
3 (火)				いわしうめに もやしののりあえ とりだんごのみそ汁 ふくめめ（こぶくろ）	ごはん	牛乳、いわし のり、とりだんご くきわかめ、みそ、だいず	558	
4 (水)				肉だんご（2こ） チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 肉だんご、ぶた肉 とうふ、なると、わかめ	553	
5 (木)				はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、みそ、とう乳 はるまき、とり肉	677	
6 (金)				にしんおろしに やさいのごましおいため とうふのみそ汁	ごはん ごまあぶら、ごま でんぶん	牛乳、にしん ぶた肉、とうふ あぶらあげ、わかめ、みそ	555	
9 (月)				さけしおやき だいこんのそぼろに はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 さけ、ぶた肉 あつあげ、みそ	576	 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。
10 (火)				しゅうまい（2こ） とり肉とピーマンのあまずいため はるさめスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん、はるさめ	牛乳、わかめ しゅうまい、とり肉 なると	575	
12 (木)				たまごやき まめのカレーいため わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら、さとう カレールウ	牛乳、たまご、ベーコン ぶた肉、あぶらあげ、ひよこめ 青えんどうまめ、赤いんげんまめ	581	
13 (金)				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 こめあぶら、ドレッシング じゃがいも	牛乳 メンチカツ あぶらあげ、みそ	603	
16 (月)				つくね ごぼうのごまドレッシングあえ 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、とり肉 あぶらあげ、みそ	605	
17 (火)				ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 とり肉	620	 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。
18 (水)				赤うおさいきょうやき くきわかめのいために とう乳入りみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、赤うお、みそ くきわかめ、さつまあげ あぶらあげ、だいず、とう乳	589	
19 (木)				やさいコロッケ もやしとツナのうめあえ	うどん じゃがいも、こめあぶら さとう	牛乳 とり肉、なると、あぶらあげ ツナ	537	
20 (金)				とうふハンバーグ にびたし せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 とうふハンバーグ あぶらあげ、とり肉	593	
24 (火)				ハムカツ チリトマトビーンズ やさいスープ りんご	こめこパン こめあぶら、サラダあぶら さとう、じゃがいも	牛乳、ハムカツ ぶた肉、青えんどうまめ ひよこめ、赤いんげんまめ	728	
25 (水)				とり肉しょうがみそやき れんこんのきんぴら こまつなのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 とり肉、みそ ぶた肉、とうふ	540	 デミグラスソースは、フランス 語で「半分に煮詰めたソース」と いう意味のソースです。お肉や香 味野菜、トマトをしっかりとコトコ ト煮込んで作る、うま味がたっ ぷり凝縮されたおいしいソースのハ ンバーグを味わってください。
26 (木)				さばみそに はくさいのおひたし とん汁	ごはん	牛乳 さば、みそ ぶた肉、こうやどうふ	544	
27 (金)				デミグラスソースハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ だいこんのみそ汁	ごはん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ハンバーグ あぶらあげ、わかめ、みそ	585	

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きます。
- 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

豆腐、納豆、しょうゆ、油揚げ、生揚げ（厚揚げ）、みそ

大豆乳、おから

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

外遊びが減少 → ながら食べをする → 太る → 動くのがおっくう

現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。