

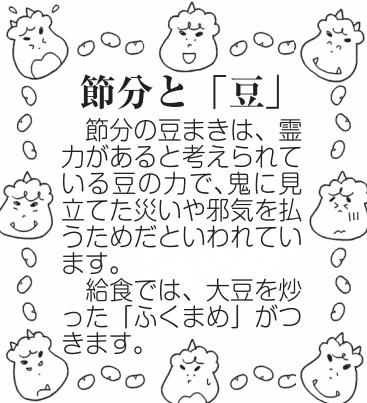


献立のお知らせ

献立のねらい
豆に親しもう

令和8年2月（小学校）

弘前市東部学校給食センター（TEL 26-0200）

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)		 	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 ふくめめ（こぶくろ）	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	にんじん、こんにゃく だいこん、しいたけ たまねぎ、ねぎ	557	 節分と「豆」 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」がっ きます。
3 (火)		 	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	にんじん、もやし、たまねぎ キャベツ、きくらげ、ねぎ だいこん、きゅうり、とうもろこし	691	
4 (水)		 	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	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	628	
5 (木)		 	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	たけのこ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、だいこん はくさい、ねぎ、にんじん	578	
6 (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	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	629	
9 (月)		 	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	にんじん、れんこん こんにゃく、たまねぎ、えのきたけ こまつな、ねぎ	561	 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。 
10 (火)		 	さばみそに メンマのいためもの とん汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 さば、みそ、さつまあげ ぶた肉、こうやどうふ	にんじん、メンマ、こんにゃく だいこん、ごぼう キャベツ、ねぎ	612	
12 (木)		 	しゅうまい（2こ） とり肉とピーマンのあますいため 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	たまねぎ、たけのこ、赤ピーマン 黄ピーマン、青ピーマン、にんじん はくさい、ねぎ	585	
13 (金)		 	いわしうめに もやしののりあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳、いわし のり、とりだんご くきわかめ、みそ、とうふ	もやし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、キャベツ ねぎ	554	
16 (月)		 	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	きゅうり、とうもろこし、にんじん だいこん、えのきたけ ほうれんそう、ねぎ	607	
17 (火)		 	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	にんじん、しいたけ、ねぎ、たまねぎ いんげん、もやし、きゅうり とうもろこし、うめ	564	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。  
18 (水)		 	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	にんじん、だいこん、こんにゃく しいたけ、えだまめ、たまねぎ はくさい、ねぎ	604	
19 (木)		 	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	ごぼう、きゅうり、とうもろこし にんじん、えのきたけ キャベツ、ねぎ	610	
20 (金)		 	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 にんじん、だいこん しいたけ、ねぎ	586	
24 (火)		 	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	だいこん、にんじん、たけのこ しめじ、もやし たまねぎ、ねぎ	592	
25 (水)		 	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 ひよこめめ、赤いんげんまめ	たまねぎ、キャベツ ねぎ、にんじん マッシュルーム、りんご	634	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。 
26 (木)		 	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	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パインアップルかんづめ ゼネラルレクラークかんづめ	676	
27 (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	もやし、こまつな、だいこん にんじん、ごぼう、はくさい しめじ、ねぎ	633	

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。）



やさい た
もっと野菜を食べよう！

きゅうりよく 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！



だいず えい よう
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。



だいず
**大豆から
できる食品**



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

あく じゅん かん た き せい かつ しゅう かん びょう よ ぼう
悪循環を断ち切って生活習慣病を予防しよう

そとあそび げんしゅう ながら 食べをする ふと うご くの おおっくう
外遊びが減少 ながら食べをする 太る 動くのがおっくう



げん だい ふ ぎょう じゅく が よ そとあそび へ うんどう ぶ せき
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。