



献立のお知らせ

献立のねらい
豆に親しもう

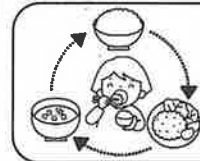
令和3年 2月 (中学校)

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	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)	
1 (月)		いわし梅煮 肉汁炒め 厚揚げのみそ汁	ごはん サラダ油 糸こんにゃく	牛乳 いわし、豚肉 厚揚げ、高野豆腐	にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、玉ねぎ ほうれん草、もやし	層の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。 栄養バランスのとれた食事をしっかりとって元気に過ごしましょう！
2 (火)		照焼きハンバーグ もやしの梅和え 根菜のみそ汁 抹茶大豆 (個袋)	ごはん	牛乳 ハンバーグ 鶏肉、油揚げ、大豆	もやし、きゅうり、とうもろこし、梅大根、にんじん、れんこん ごぼう、しいたけ、ねぎ	
3 (水)		えびフライ りんご	ごはん、じゃがいも 米油 オリーブ油	牛乳 豚肉 えび	玉ねぎ にんじん りんご	2月2日は「節分」 節分にちなんで、給食では抹茶大豆がつきます。
4 (木)		鶏肉みそ焼き いんげんとツナのこまドレッシング和え つみれのみそ汁 ぼんかん	ごはん ごま	牛乳 鶏肉、ツナ つみれ、油揚げ	いんげん、もやし とうもろこし、大根 チンゲン菜、ぼんかん	◆◆ 今月のりんご ◆◆ りんごは弘前産です。 品種は、3日が「ふじ」、24日が「シナノゴールド」の予定です。
5 (金)		しゅうまい (2個) 豚キムチ炒め 中華スープ	ごはん サラダ油	牛乳、しゅうまい 豚肉、まわかめ なると	白菜、にんじん、キャベツ もやし、チンゲン菜、玉ねぎ たけのこ、ねぎ	郷土料理「治部煮」 9日の「治部煮 (じぶに)」は、かも肉を使った石川県の郷土料理です。 給食では、かも肉入りのだんごと鶏肉を使ってアレンジしました。
8 (月)		まぐろカツ キャベツのゆず和え さつまいも汁	ごはん さつまいも 米油	牛乳 まぐろ、鶏肉 厚揚げ	キャベツ、きゅうり にんじん、大根 ごぼう、ねぎ	
9 (火)		にしん昆布煮 治部煮 白菜のみそ汁	ごはん ぶ	牛乳、にしん、昆布 鶏肉、かも入り肉団子 高野豆腐、油揚げ	たけのこ、にんじん ほうれん草、しいたけ 白菜、玉ねぎ	生活習慣病予防は 今からはじめよう！ ①食べ過ぎない ②朝ごはんを毎日しっかり食べる ③栄養バランスの良い食事をとる ④糖分、脂質、塩分をとりすぎない ⑤野菜やくだものをしっかり食べる ⑥食物繊維の多い食品を食べる ⑦よく噛んで、早食いをしない ⑧外遊びや運動で体を動かす
10 (水)		野菜コロッケ 大根とツナの和え物	そば風めん じゃがいも 米油	牛乳、鶏肉 ツナ、なると 油揚げ、わかめ	しいたけ、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、いんげん とうもろこし、大根、きゅうり	
12 (金)		野菜入り信田煮 ひじきの炒め煮 せんべい汁	ごはん 糸こんにゃく せんべい、サラダ油	牛乳、油揚げ、鶏肉 ひじき、豚肉、ちくわ 大豆	にんじん、玉ねぎ、れんこん ごぼう、キャベツ、しめじ 切干大根、せり	～ 寒い季節の手洗い ～ 水が冷たく、手洗いがおそろそかになりがちですが、鳥獣予防のためにも石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。
15 (月)		オムレツ キャベツサラダ ピーフシチュー	米粉パン じゃがいも オリーブ油	牛乳 たまご 牛肉	キャベツ、きゅうり、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース	
16 (火)		さばしょうが煮 もやしののり和え 鶏団子のみそ汁	ごはん	牛乳 さば、のり 豆腐入り鶏団子	もやし、小松菜 にんじん、玉ねぎ ごぼう、ねぎ	安全に素早く 給食の準備 衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう。
17 (水)		肉団子 (2個) マーボー豆腐 ぎょうざスープ	ごはん ごま油	牛乳、肉団子 豚ひき肉、豆腐 ぎょうざ	たけのこ、ねぎ しいたけ、白菜、にんじん ら	
18 (木)		鶏肉照焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ごはん オリーブ油	牛乳 鶏肉、ベーコン、善えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	ブロッコリー、赤ピーマン、パセリ とうもろこし、セロリ、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム	口中調味 できてますか？ ごはんとおかずをいっしょに口にふくんで ちょうどよい味にして食べましょう。
19 (金)		さげ焼焼き 豚肉と大根の煮物 小松菜のみそ汁 チーズ	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 さげ、豚肉、油揚げ 大豆、チーズ	大根、にんじん 小松菜、もやし 玉ねぎ	
22 (月)		福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉 豆乳	にんじん、玉ねぎ、福神漬 パイナップル缶詰、白桃缶詰 りんごシロップ漬け	給食当番の身支度 給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。
24 (水)		揚げぎょうざ (2個) りんご	中華めん 米油	牛乳 ぎょうざ、豚肉 豆乳	玉ねぎ、もやし、キャベツ にんじん、ねぎ りんご	
25 (木)		ソーセージステーキ チリトマトビーンズ 野菜スープ ゆずゼリー	ごはん オリーブ油 ゼリー	牛乳、ソーセージステーキ 豚ひき肉、善えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	玉ねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、マッシュルーム ねぎ	
26 (金)		五目たまご焼き 煮浸し みそおでん	ごはん こんにゃく	牛乳、わかめ、たまご、ひじき 油揚げ、ちくわ、がんもどき じゃこ入りさつま揚げ、昆布	しいたけ、たけのこ、にんじん もやし、小松菜 大根、枝豆	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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。
- 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。
- 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。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。



口中調味 できてますか？

ごはんとおかずをいっしょに口にふくんで
ちょうどよい味にして食べましょう。

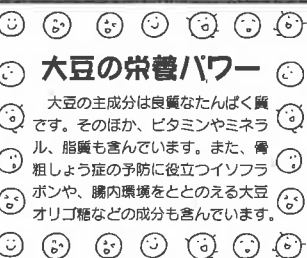
今月の行事

節分

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？



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。

給食当番の身支度



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

- 髪の毛が出ないようにしよう
- マスクをきちんとつけよう
- つめは短く切っておこう
- 石けんを使って手を洗おう
- 清潔な白衣を着よう
- 清潔なハンカチを持とう

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、しっかりと石けんです手を洗いましょう。