



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 (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	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)		肉だんご(2こ) マーボー豆腐 ぎょうざスープ ぼんかん	ごはん ごまあぶら	牛乳 肉だんご、ぶたひき肉 とうふ、ぎょうざ	たけのこ、ねぎ しいたけ、はくさい にんじん、にら ぼんかん	廊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)		いわしうめ 肉汁いため あつあげのみそ汁 まっちゃだいたず(ごぶくろ)	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳、いわし、ぶた肉 こうや豆腐、あつあげ だいたず	にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、たまねぎ もやし、ほうれんそう	
3 (水)		たまごやき こまつなからしあえ みそおでん	ごはん こんにゃく	牛乳、じゃこ入りさつまあげ たまご、わかめ ちくわ、がんもどき、こんにぶ	はくさい、こまつな にんじん、だいこん えだまめ	2月2日は「節分」 節分にちなんで、給食では まっちゃだいたずがつきます。
4 (木)		えびフライ りんご	ごはん、じゃがいも オリーブあぶら ごめあぶら	牛乳 ぶた肉 えび	たまねぎ にんじん りんご	
5 (金)		てりやきハンバーグ キャベツのゆずあえ こんさいのみそ汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ、とり肉 あぶらあげ	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、れんこん ごぼう、しいたけ、ねぎ	◆◆ 今月のりんご ◆◆ りんごは弘前産です。 品種は、4日が「ふじ」、 16日が「シナノゴールド」 の予定です。
8 (月)		とり肉でりやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ みかんゼリー	ごはん オリーブあぶら ゼリー	牛乳、とり肉、ベーコン 鶏えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	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 たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム	
9 (火)		さけしおやき ぶた肉とだいこんのもの こまつなのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ、だいたず	だいこん、にんじん こまつな、もやし たまねぎ	～ 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、鳥卵予 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。
10 (水)		オムレツ キャベツサラダ ビーフシチュー	コッペパン じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 たまご 牛肉	キャベツ、赤ピーマン、とうもろこし たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース	
12 (金)		まぐろカツ もやしのうめあえ さつまいも汁	ごはん さつまいも ごめあぶら	牛乳 まぐろ、とり肉 あつあげ	もやし、きゅうり、とうもろこし、うめ にんじん、だいこん ごぼう、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と食べる 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
15 (月)		しゅうまい(2こ) ぶたキムチいため ちゅうかさスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳、しゅうまい ぶた肉、くわかめ なると	はくさい、にんじん、キャベツ もやし、チンゲンサイ、たまねぎ たけのこ、ねぎ	
16 (火)		やさしいコロッケ りんご	そばふうめん じゃがいも ごめあぶら	牛乳 とり肉、なると、わかめ あぶらあげ	しいたけ、ねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん とうもろこし、りんご	郷土料理「治部煮」 22日の「治部煮(しぶに)」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。
17 (水)		さばしょうがに もやしのりあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 さば、のり とうふ入りとりだんご	もやし、こまつな たまねぎ、ごぼう ねぎ、にんじん	
18 (木)		とり肉もそやき いんげんとツナのごまドレッシングあえ なめこのみそ汁	ごはん ごま	牛乳 とり肉、ツナ とうふ	いんげん、とうもろこし もやし、なめこ だいこん、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。
19 (金)		ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉 とう乳	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、はくとうかんづめ りんごシロップづけ	
22 (月)		にしんこんぶに じぶに はくさいのみそ汁	ごはん ぶ	牛乳、にしん、こんぶ とり肉、かも入り肉だんご あぶらあげ、こうや豆腐	たけのこ、にんじん ほうれんそう、しいたけ はくさい、たまねぎ	
24 (水)		ソーセージステーキ チリトマトビーンズ やさしいスープ	こめこパン オリーブあぶら	牛乳、ソーセージステーキ ぶたひき肉、鶏えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、マッシュルーム ねぎ	
25 (木)		赤うおさいきょうやき やさしいごますあえ じゃがいものみそ汁 チーズ	ごはん ごま、ごまあぶら じゃがいも	牛乳 赤うお、とり肉、わかめ チーズ	もやし、きゅうり にんじん、たまねぎ ねぎ	
26 (金)		やさしい入りのだに ひじきのために せんべい汁	ごはん 糸こんにゃく せんべい、サラダあぶら	牛乳、あぶらあげ、とり肉 ひじき、ぶた肉 ちくわ、だいたず	にんじん、たまねぎ、れんこん ごぼう、キャベツ、しめじ、せり ぎりぼしだいこん	

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。

こうちゅうちようみ
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、災いや病氣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、邪氣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

おから 豆腐 納豆 しょうゆ 油揚げ 生揚げ(輪揚げ) みそ

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、脂質も含まれています。また、腸内環境を整えるのに役立つオリゴ糖などの成分も含まれています。

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

- 空気の入れ替え
- ごみ拾い
- 手洗い