



献立のお知らせ

献立のねらい
豆に親しもう

令和4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 (火)		つくね もやしとうめあえ ごんさいのみそ汁	ごはん	牛乳 つくね とり肉、あぶらあげ	もやし、きゅうり、とうもろこし、うめ だいこん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	<p>2月3日は「節分」 節分に豆まきをするの 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追 い払うためだと言われて います。</p>
2 (水)		いわしおろしに やさしいため なめこのみそ汁 ふくめ (こぶくろ)	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳、いわし ぶた肉、とうふ だいず	だいこん ごぼう、にんじん なめこ、ねぎ	
3 (木)		えびてんぷら いんげんのあえもの	うどん こめあぶら	牛乳 ぶた肉、なると、あぶらあげ えび、とり肉	わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ ねぎ、しいたけ、にんじん いんげん、もやし、とうもろこし	
4 (金)		とり肉トマトソースに やさしいため チンゲンサイのみそ汁 ぼんかん	ごはん サラダあぶら	牛乳 とり肉 ベーコン、あつあげ	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、チンゲンサイ たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、ぼんかん	<p>3日の「いんげんの あえもの」には、たま ごを使用していないマ ヨネーズ風味の調味料 を使っています。</p>
7 (月)		さばみそに こうやどろふのごもくに こまつなのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳、さば こうやどろふ、とり肉 あぶらあげ	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ こまつな、もやし、たまねぎ、しめじ	
8 (火)		デミグラスソースハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ やさしいスープ	食パン チョコクリーム じゃがいも	牛乳 ハンバーグ	きゅうり、とうもろこし キャベツ、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ねぎ	
9 (水)		さけしおやき ひじきのために せんべい汁	ごはん せんべい、こんにゃく サラダあぶら	牛乳、さけ ひじき、あぶらあげ、だいず とり肉	にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ せり、きりぼしだいこん	<p>地元のりんごを 食べよう！</p> <p>りんごは弘前産です。 品種は、10日は「シナノゴールド」、 22日は「ふじ」を予定しています。</p>
10 (木)		ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	
14 (月)		肉だんご (2こ) マーボー豆腐 ワタンスープ	ごはん ワンタン サラダあぶら	牛乳 肉だんご とうふ、ぶた肉	たけのこ、ねぎ、しいたけ はくさい、にんじん チンゲンサイ、きくらげ	<p>大豆の栄養パワー</p> <p>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 や無機質、脂質も含まれています。 また、骨粗しょう症の予防に 役立つイソフラボンや、体内環 境をととのえる大豆オリゴ糖な どの成分も含まれています。</p>
15 (火)		めばるてりやき やさしいごまずあえ じゃがいものみそ汁	ごはん ごま、ごまあぶら じゃがいも	牛乳、わかめ めばる とり肉、あぶらあげ	もやし、きゅうり たまねぎ、しめじ にんじん、ねぎ	
16 (水)		とり肉てりやき メンマのいためもの あつあげのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 とり肉 ぶた肉、あつあげ	メンマ、にんじん たまねぎ、はくさい ねぎ	
17 (木)		だんしゃくコロッケ だいこんとツナのあえもの	そばふうめん じゃがいも こめあぶら	牛乳、牛肉 とり肉、なると、わかめ あぶらあげ、ツナ	たまねぎ、にんじん しいたけ、ねぎ だいこん、きゅうり、とうもろこし	<p>生活習慣病予防のための 食生活ふりかえり チェック</p> <p><input type="checkbox"/> 朝ごはんは必ず食べている <input type="checkbox"/> よくかんで食べている <input type="checkbox"/> 栄養バランスに気をつけている <input type="checkbox"/> 好ききらいせず食べている <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めている <input type="checkbox"/> 糖分や脂質、塩分のとりすぎに 気をつけている</p> <p>将来健康に過ごすために、子どもの うちからできることを続けていきま しょう。</p>
18 (金)		さわらさいきょうやき にびたし とん汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 さわら、あぶらあげ ぶた肉、こうやどろふ	もやし、こまつな にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ	
21 (月)		さんまかんるに ちくぜんに せんざり汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さんま とり肉、あぶらあげ	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ キャベツ、もやし、きりぼしだいこん	
22 (火)		トマトオムレツ ブロッコリーサラダ はくさいのクリームに りんご	こめこパン オリーブあぶら	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	トマト、ブロッコリー 赤ピーマン、とうもろこし はくさい、にんじん、たまねぎ、りんご	
24 (木)		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 ぶた肉 とう乳	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ パイナップルかんづめ おうとうかんづめ	
25 (金)		メンチカツ カラフルサラダ だいこんのみそ汁	ごはん こめあぶら	牛乳、メンチカツ とり肉、わかめ あぶらあげ、こうやどろふ	キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン だいこん、にんじん	
28 (月)		あじにつけ きりぼしだいこんのいために とりだんごのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 あじ、あぶらあげ とりだんご、とうふ	きりぼしだいこん にんじん、しいたけ はくさい、たまねぎ、ねぎ	

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おります。

1. 「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。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 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。)
5. そば風めんには、そば粉を使用していません。

こうちゅうちゅうみ
口中調味
できていますか？

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。



とりすぎ注意!

糖分・脂質・塩分

どれも体に必要なものですが、糖分・脂質・塩分の多い食事を長く続けると、肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症など生活習慣病になる危険が高まります。

甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

・糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

・脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来大腸がんなどになる危険が高まります。

・塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気を引き起こしやすくなります。

気を付けたい食品

