



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 (中学校)

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)		豚肉みそ焼き 野菜炒め チンゲン菜のみそ汁 ぼんかん	ごはん サラダ油	牛乳 豚肉 ベーコン、厚揚げ	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、チンゲン菜 玉ねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、ぼんかん	2日の「いんげんの サラダ」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。
2 (水)		揚げぎょうざ(2個) いんげんのサラダ わかめスープ	ごはん 米油	牛乳 ぎょうざ、鶏肉 わかめ、ベーコン	いんげん、もやし、とうもろこし 白菜、にんじん、たけのこ しいたけ、ねぎ	
3 (木)		いわしおろし きんぴらごぼう なめこのみそ汁 福豆(個袋)	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳、いわし 豚肉、豆腐 大豆	大根 ごぼう、にんじん なめこ、ねぎ	2月3日は「節分」 節分に豆まきをするの 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追 い払うためだと言われ ています。
4 (金)		つくね もやしの梅和え 根菜のみそ汁	ごはん	牛乳 つくね 鶏肉、油揚げ	もやし、きゅうり、とうもろこし、梅 大根、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	
7 (月)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	地元のりんごを 食べよう! りんごは弘前産です。 品種は、7日は「シナノゴールド」、 28日は「ふじ」を予定しています。
8 (火)		さわら西京焼き 煮びたし 豚汁	ごはん サラダ油	牛乳 さわら、油揚げ 豚肉、高野豆腐	もやし、小松菜 にんじん、ごぼう 大根、ねぎ	
9 (水)		えび天ぷら 大根とツナの和え物	そば風めん 米油	牛乳 鶏肉、なると、油揚げ えび、ツナ	わらび、ぜんまい、細竹、えのきたけ ねぎ、しいたけ、にんじん 大根、きゅうり、とうもろこし	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、腸内環 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。
10 (木)		さけ塩焼き ひじきの炒め煮 せんべい汁	ごはん せんべい、こんにやく サラダ油	牛乳、さけ ひじき、油揚げ、大豆 鶏肉	にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ せり、切干大根	
14 (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 野菜スープ	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、玉ねぎ マッシュルーム、ねぎ	生活習慣病予防のための 食生活ふりかえり チェック <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"/> 好ききらいせずに食べている <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 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。
15 (火)		倉石牛コロッケ 切干大根の炒め煮 鶏団子のみそ汁	ごはん じゃがいも、米油 こんにやく、サラダ油	牛乳、わかめ 牛肉、油揚げ 鶏団子、豆腐	切干大根 にんじん、しいたけ 白菜、玉ねぎ、ねぎ	
16 (水)		めばる照焼き 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	ごはん ごま、ごま油 じゃがいも	牛乳 めばる 鶏肉、油揚げ	もやし、きゅうり 玉ねぎ、しめじ にんじん、ねぎ	
17 (木)		鶏肉照焼き メンマの炒め物 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 鶏肉 豚肉、厚揚げ	メンマ、にんじん 玉ねぎ、白菜 ねぎ	
18 (金)		メンチカツ カラフルサラダ 大根のみそ汁	ごはん 米油	牛乳、メンチカツ 鶏肉、わかめ 油揚げ、高野豆腐	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 大根、にんじん	
21 (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 豚肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん、福神漬 パイナップル缶詰 黄桃缶詰	
22 (火)		さんま甘露煮 筑前煮 千切り汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 さんま 鶏肉、油揚げ	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、切干大根	
24 (木)		肉団子(2個) マーボー豆腐 ワタンスープ	ごはん ワタん サラダ油	牛乳 肉団子 豆腐、豚肉	たけのこ、ねぎ、しいたけ 白菜、にんじん チンゲン菜、きくらげ	
25 (金)		さばみそ煮 高野豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳、さば 高野豆腐、鶏肉 油揚げ	大根、にんじん 枝豆、しいたけ 小松菜、もやし、玉ねぎ、しめじ	
28 (月)		トマトオムレツ ブロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮 りんご	米粉パン オリーブ油	牛乳 たまご ベーコン、豆乳	トマト、ブロッコリー 赤ピーマン、とうもろこし 白菜、にんじん、玉ねぎ、りんご	

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。

- 「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。
- 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ありま。
- 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などを引き起こしやすくなります。

気をつけたい食品