



# 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）

弘前市東部学校給食センター（TEL 26-0200）

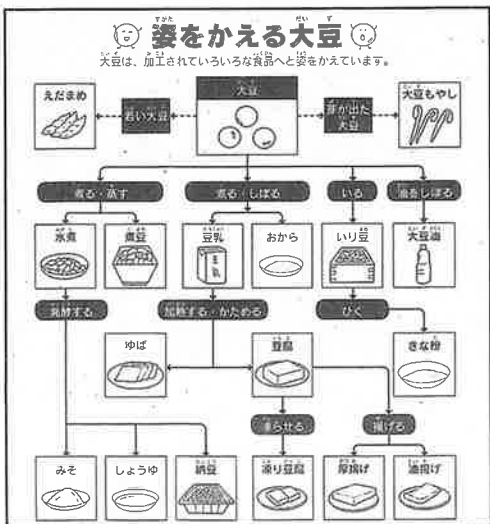
にち よび	スプーン	こ ん だ て	献立のねらい		お し ら せ	
			熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム		体の調子を整える食品 主にビタミン類（A・C）
1 (火)		えびてんぷら いんげんのあえもの 	うどん ごめあぶら	牛乳、えび ぶた肉、なると、あぶらあげ とり肉	わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ いんげん、もやし、とうもろこし	2月3日は「節分」 節分に豆まきをするのは、 霊力があると考えられている豆の力で、 鬼に立てた災いや邪気を追い払うためだ と言われています。
2 (水)		いわしおろしに きんぴらごぼう なめこのみそ汁 ふくまめ（こぶくろ）	ごはん こんにやく 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)		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	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、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ	1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。
4 (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	こまつな、もやし だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	
7 (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 こんにやく 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	地元のりんごを 食べよう！ りんごは弘前産です。 品種は、17日は「ふじ」、24日は 「シナノゴールド」を予定しています。
8 (火)		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	
9 (水)		トマトオムレツ プロccoliーサラダ はくさいのクリームに ぼんかん	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、プロccoliー、赤ピーマン、とうもろこし はくさい、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ぼんかん	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 こんにやく 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	
14 (月)		つくね もやしのうめあえ こんさいのみそ汁	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	大豆の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。
15 (火)		くらしいし牛コロッケ だいこんとツナのあえもの	そばふうめん じゃがいも ごめあぶら	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	
16 (水)		肉だんご（2こ） マーボーどろふ ワタンスープ	ごはん ワタンスープ ごまあぶら	牛乳 肉だんご とうふ、ぶた肉	だけのこ、ねぎ、しいたけ はくさい、にんじん チンゲンサイ、きくらげ	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。
17 (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	
18 (金)		メンチカツ カラフルサラダ だいこんのみそ汁	ごはん ごめあぶら	牛乳、わかめ メンチカツ、とり肉 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、しめじ	口に食べものを 入れたままの ひしゃべりは やめましょう
21 (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 やさしいスープ	ごはん 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	
22 (火)		めばるどりやき やさしいごますあえ 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 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	
24 (木)		とり肉でりやき メンマのいたためもの あつあげのみそ汁 りんご	ごはん こんにやく 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 りんご	
25 (金)		さけしおやき ひじきのいために せんべい汁	ごはん せんべい、こんにやく 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	
28 (月)		さんまかんに ちくぜん汁 せんぎり汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さんま とり肉、あぶらあげ	だけのこ、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	

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。)
- 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!**  
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・脂質・塩分**

- 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**