



# 献立のお知らせ

献立のねらい

## 豆に親しもう

令和5年2月 (小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL34-1006)

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 (水)		ぶた肉しょうがやき ちくぜんに あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、とり肉 あつあげ	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ、こまつな たまねぎ、えのきたけ	2日のれんこんの ごまだレッシングあえ 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 (木)		えびてんぷら れんこんのごまだレッシングあえ	そばふうめん ごま こめあぶら	牛乳 ぶた肉、なると、えび 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 れんこん、きゅうり、とうもろこし	
3 (金)		いわしおろしに にびたし さつまいも汁 ふくまめ (こぶくる)	ごはん さつまいも	牛乳 いわし、あぶらあげ とり肉、だいち	だいこん、もやし こまつな、にんじん ごぼう、ねぎ	2月3日は節分 「節分」は季節の変わる時を表し、 災いが起こりやすいと考えられて います。災いを「鬼」と呼び、「魔を 滅する」力を持つとする豆をまぎ ます。給食では、3日にふくまめが つきます。
6 (月)		つくね はくさいのからしあえ みそおでん	ごはん こんにやく	牛乳 つくね、じゃこ入りさつまいあげ がんもどき、ちくわ、こんぶ	はくさい、ほうれんそう えだまめ、だいこん にんじん	
7 (火)		ハムカツ たまごマヨネーズサラダ やさしいスープ	食パン こめあぶら チョコクリーム	牛乳 ハムカツ、たまご ベーコン	きゅうり、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、マッシュルーム キャベツ、ねぎ	
8 (水)		さんまかんろに 農いのうまに なめこのみそ汁	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら	牛乳 さんま、とり肉 とうふ	にんじん、たけのこ しいたけ、えだまめ なめこ、だいこん、ねぎ	今月のりんご りんごは弘前産です。9日は「ふじ」、 21日は「シナノゴールド」の予定です。
9 (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 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	
10 (金)		しゅうまい (2こ) マーボー豆腐 わかめスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、とうふ、ぶた肉 わかめ、なると	たけのこ、しいたけ ねぎ、にんじん だいこん、えのきたけ	食べている時は口を閉じよう 口に食べ物が入っている時に話をす ると、口の中が見えたり食べ物か 飛んでしまったりして、周りの人に いやな思いをさせてしまいます。
13 (月)		とり肉てりやき ぶた肉とだいこんのもの はくさいのみそ汁	ごはん こんにやく、ふ サラダあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉 だいち、あぶらあげ	だいこん、にんじん しいたけ、はくさい こまつな、ねぎ	
14 (火)		赤うおさいきょうやき やさしいごまみそ汁 かぶのとりみそ汁 (チーズ)	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 赤うお、とり肉 あつあげ、チーズ	もやし、きゅうり かぶ、はくさい にんじん、しめじ	給食を食べるための 環境をととのえよう
15 (水)		ソーセージステーキ チリトマトビーンズ コンソメスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳、ソーセージステーキ ぶた肉、蕎麦うどんまめ 赤いんげんまめ、ひよこまめ	たまねぎ、キャベツ にんじん、たけのこ マッシュルーム、ねぎ	
16 (木)		ほたてフライ (2こ) だいこんとツナのサラダ	ちゅうかめん サラダあぶら こめあぶら	牛乳 ぶた肉、ほたて ツナ	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	大豆は畑の肉 大豆は良質のたんぱく質を多く含 んでいるため、「畑の肉」とも呼ば れています。大豆はしょうゆやみそ、 豆腐、納豆などの原料として、昔 から日本で食べられてきた身近な 食品です。
17 (金)		しのだに もやしのりあえ せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 あぶらあげ、ぶた肉 とり肉、のり	ごぼう、にんじん、たまねぎ もやし、ほうれんそう、キャベツ しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん	
20 (月)		さばにつけ やさしいごましおいため とうふのみそ汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 さば、ぶた肉、とうふ わかめ、あぶらあげ	もやし、にんじん たけのこ、たまねぎ ねぎ	大豆は畑の肉 大豆は良質のたんぱく質を多く含 んでいるため、「畑の肉」とも呼ば れています。大豆はしょうゆやみそ、 豆腐、納豆などの原料として、昔 から日本で食べられてきた身近な 食品です。
21 (火)		とり肉トマトソースに 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 とり肉、ベーコン とう乳	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	
22 (水)		ごもくたまごやき れんこんのみそ汁 チンゲンサイのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 わかめ、たまご、ひじき ぶた肉、あつあげ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ たけのこ、れんこん、たまねぎ はくさい、チンゲンサイ、しめじ	大豆は畑の肉 大豆は良質のたんぱく質を多く含 んでいるため、「畑の肉」とも呼ば れています。大豆はしょうゆやみそ、 豆腐、納豆などの原料として、昔 から日本で食べられてきた身近な 食品です。
24 (金)		ヒレカツ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら、こめあぶら	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん、たまねぎ パイナップルかんづめ ゼネラルレクラークかんづめ	
27 (月)		とうふハンバーグ メンマのいためもの キャベツのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ、さつまいあげ きわかめ、あぶらあげ	メンマ、にんじん キャベツ、えのきたけ ねぎ	大豆は畑の肉 大豆は良質のたんぱく質を多く含 んでいるため、「畑の肉」とも呼ば れています。大豆はしょうゆやみそ、 豆腐、納豆などの原料として、昔 から日本で食べられてきた身近な 食品です。
28 (火)		肉だんご (2こ) ナムル ワンタンスープ	ごはん ごま ワンタン	牛乳 肉だんご ぶた肉	もやし、ほうれんそう、とうもろこし にんじん、はくさい、メンマ しいたけ、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。

- 「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。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気を付けて食べてください。
- 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。

食品ロス削減国民運動  
食ロス削減国民運動  
NO FOODLOSS PROJECT  
ゼロゴミ・ゼロリサイクル

### 食品ロスを減らそう!

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。

食品ロスを減らすために、給食を残さず食べたり、苦手な食べ物でもひと口食べてみましょう。

### 1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。

1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

また、適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身につけることも大切です。

### 生活習慣病ってどんな病気?

食事や運動、休養などの生活習慣に深く関係している病気のことです。糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などがあります。子どもの頃からの生活が大きく関係しているので、子どものうちから健康によい生活習慣を心がけることが大切です。

### 大豆からできる食品

大豆加工食品で、大豆を食べましょう。