

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(中学校)

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)			肉団子(2個) ナムル ワンタンスープ	ごはん ごま ワンタン	牛乳 肉団子 豚肉	もやし、ほうれん草、とうもろこし にんじん、白菜、メンマ しいたけ、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きます。 給食では、2日に福豆がつきます。
2 (木)			いわしおろし煮 煮びたし さつまいも汁 福豆(個袋)	ごはん さつまいも	牛乳 いわし、油揚げ 鶏肉、大豆	大根、もやし 小松菜、にんじん ごぼう、ねぎ	
3 (金)			つくね 白菜のからし和え みそおでん	ごはん こんにやく	牛乳 つくね、じゃこ入りさつま揚げ がんもどき、ちくわ、昆布	白菜、ほうれん草 枝豆、大根 にんじん	
6 (月)			さば煮付け 野菜のごま塩炒め 豆腐のみそ汁	ごはん ごま ごま油	牛乳 さば、豚肉、豆腐 わかめ、油揚げ	もやし、にんじん たけのこ、玉ねぎ ねぎ	今月のりんご りんごは弘前産です。7日は「ふじ」、27日は「シナノゴールド」の予定です。
7 (火)			福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	
8 (水)			えび天ぷら れんこんのごまドレッシング和え	そば風めん ごま 米油	牛乳 豚肉、なると、えび 油揚げ、鶏肉	わらび、ぜんまい、細竹、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	8日のれんこんのごまドレッシング和えには、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。
9 (木)			豚肉生姜焼き 筑前煮 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 豚肉、鶏肉 厚揚げ	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ、小松菜 玉ねぎ、えのきたけ	
10 (金)			信田煮 もやしのりし和え せんべい汁 みかんゼリー	ごはん せんべい ゼリー	牛乳 油揚げ、豚肉 鶏肉、のり	ごぼう、にんじん、玉ねぎ もやし、ほうれん草、キャベツ しめじ、ねぎ、切干大根	給食を食べるための環境をととのえよう
13 (月)			ハムカツ たまごマヨネーズサラダ 野菜スープ	食パン 米油 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、玉ねぎ ブロッコリー、マッシュルーム キャベツ、ねぎ	
14 (火)			鶏肉照焼き 豚肉と大根の煮物 白菜のみそ汁	ごはん こんにやく、ふ サラダ油	牛乳 鶏肉、豚肉 大豆、油揚げ	大根、にんじん しいたけ、白菜 小松菜、ねぎ	
15 (水)			さんま甘露煮 野菜のごま酢和え かぶのとりみ汁	ごはん ごま ごま油	牛乳 さんま、鶏肉 厚揚げ	もやし、きゅうり かぶ、白菜 にんじん、しめじ	
16 (木)			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 サラダ油	牛乳、ソーセージステーキ 鶏肉、豚肉、青えんどう豆 赤いんげん豆、ひよこ豆	にんじん、とうもろこし、赤ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、たけのこ マッシュルーム、ねぎ	食べている時は口を閉じよう 口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や飛んできてしまったりして、周りの人にいやな思いをさせてしまいます。
17 (金)			赤魚西京焼き 長いものうま煮 なめこのみそ汁 (チーズ)	ごはん 長いも、こんにやく サラダ油	牛乳 赤魚、鶏肉 豆腐、チーズ	にんじん、たけのこ しいたけ、枝豆 なめこ、大根、ねぎ	
20 (月)			ヒレカツ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油、米油	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん、玉ねぎ パイナップル缶詰 ゼネラルレクラーク缶詰	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)			五日たまご焼き れんこんのみそ炒め チンゲン菜のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 わかめ、たまご、ひじき 豚肉、厚揚げ	ほうれん草、にんじん、ねぎ たけのこ、れんこん、玉ねぎ 白菜、チンゲン菜、しめじ	
22 (水)			ほたてフライ(2個) 大根とツナのサラダ	中華めん サラダ油 米油	牛乳 豚肉、ほたて ツナ	キャベツ、もやし、にんじん 玉ねぎ、ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	
24 (金)			しゅうまい(2個) マーボー豆腐 わかめスープ	ごはん ごま油	牛乳 しゅうまい、豆腐、豚肉 わかめ、なると	たけのこ、しいたけ ねぎ、にんじん 大根、えのきたけ	
27 (月)			鶏肉トマトソース煮 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 鶏肉、ベーコン 豆乳	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	
28 (火)			豆腐ハンバーグ メンマの炒め物 キャベツのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 豆腐ハンバーグ、さつま揚げ きつね、油揚げ	牛乳 メンマ、にんじん キャベツ、えのきたけ 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。

食品ロス削減国民運動(INO-FOODLOSS PROJECT)のロゴマーク「すんずん」

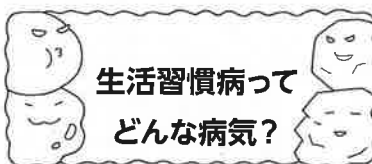
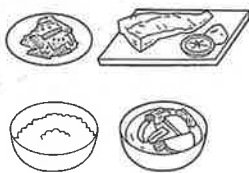
食品ロスを減らすために、給食を残さず食べたり、苦しい食べ物でもひと口食べてみましょう。

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。

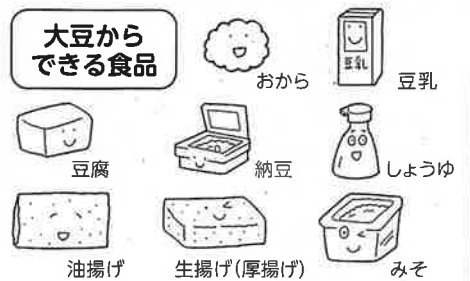
また、適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身につけることも大切です。



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ため、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



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。