



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 (水)		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	今月のりんご りんごは弘前産です。2日は「ふじ」、 22日は「シナノゴールド」の予定です。
2 (木)		ポークカレー 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	
3 (金)		いわしおろしに にびたし さつまいも汁 ふくまめ (こぶくろ)	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 する豆をまきます。 給食では、3日に ふくまめがつきます。
6 (月)		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	
7 (火)		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 さば、ごま、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。
8 (水)		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	
9 (木)		とり肉でりやき 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	 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。
10 (金)		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	
13 (月)		しゅうまい (2こ) マーボーとうふ 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	 14日のれんこんの ごまドレッシングあえ 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。
14 (火)		えびてんぷら れんこんのごまドレッシングあえ	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	
15 (水)		さんまかんに 長いものうまに なめこのみそ汁	ごはん 長いもの、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	 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。
16 (木)		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	
17 (金)		ぶた肉しょうがやき ちくげんに 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	給食を食べるための 環境をととのえよう 給食を食べる時は口を閉じよう
20 (月)		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、青えんどうまめ 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	
21 (火)		チキンカレー	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 ぶた肉 とり肉	にんじん、たまねぎ パイナップルかんづめ セネラルレクラークかんづめ	 口には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。
22 (水)		こめこパン	こめこパン オリーブあぶら	牛乳 とり肉、ベーコン とう乳	プロッコリー、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 (金)		ごもくたまごやき れんこんのみそいため 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	 口には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。
27 (月)		赤うおさいきょうやき やさしいごまざあえ かぶのとうみ汁 (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	
28 (火)		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 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	

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きます。
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. 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。
4. 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。
5. 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)
6. で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。
7. 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

のぞ 望ましい食生活を

糖分量や脂肪分、塩分量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。

せいかつしゅうかんびょう
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

おから 豆乳 豆腐 納豆 しょうゆ 油揚げ 生揚げ(厚揚げ) みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。