



献立のお知らせ

献立目標
豆に親しもう

平成28年2月(中学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL 34-1006)

にちようび	スプーン	こんだけ	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
1 (月)		いわし生姜煮 もやしの梅和え 肉じゃが 豚分デザート	牛乳 いわし 豚肉	ごはん 糸こんにゃく じゃがいも サラダ油	もやし、きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	・暦の上では春を迎えます。今月は豆を使用した料理が多く取り入れています。豆は不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維を補う効果があるので、積極的にとりたい食材です。
2 (火)		しゅうまい(2c) マーポー豆腐 ワンタンスープ	牛乳、しゅうまい 豚ひき肉 豆腐	ごはん ごま油 ワンタン	たけのこ、ねぎ しいたけ、にんじん もやし、白菜、しめじ	豆に親しもう
3 (水)		野菜かき揚げ れんこんマヨネーズサラダ 山葉うどん	牛乳 鶏肉 なると、油揚げ	うどん 米油 ごま	わらび、ぜんまい、たけのこ、えのきたけ しいたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん ごぼう、しゅんぎく、れんこん、きゅうり	今月のりんご 品種は、5日(金)がシナノゴールド、22日(月)がふじの予定です。
4 (木)		豚肉生姜焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 豚肉、ベーコン 油揚げ	ごはん サラダ油	キャベツ、もやし、青ビーマン、赤ビーマン オレンジビーマン、黄ビーマン 大根、大根葉、ねぎ	
5 (金)	勺	ふくたまマヨネーズサラダ りんご 鰯魚カレー	牛乳 さば 卵	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ、きゅうり 福神漬、りんご	
8 (月)	勺	ポークウィンナー チリトマトピーンズ 野菜スープ 骨弱りコッペパン	牛乳、豚ひき肉 青えんどう豆、赤いんげん豆 ひよこ豆、ポークウィンナー	コッペパン じゃがいも サラダ油	たまねぎ マッシュルーム にんじん、キャベツ	・パンにポークウィンナーやチリトマトピーンズを上手にはさんで食べましょう。
9 (火)		たらフライ ボイルキャベツ さつまいも汁	牛乳 たら 厚揚げ	ごはん さつまいも 米油	キャベツ、きゅうり にんじん、白菜 たまねぎ	・卓上ソースがつきます。たらフライやボイルキャベツにかけて食べましょう。
10 (水)		豆腐と魚のハンバーグ 豆カレー炒め コンソメスープ	牛乳、豚ひき肉、青えんどう豆 赤いんげん豆、ひよこ豆 豆腐、たら	ごはん サラダ油	たまねぎ、とうもろこし カリフラワー、ブロッコリー 白菜、しめじ	学ぶ力と体力アップの 学校給食献立
12 (金)		つくね 筑前煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 つくね、鶏肉 ちくわ、厚揚げ	ごはん サラダ油	白菜、たけのこ、れんこん ごぼう、にんじん、しいたけ えのきたけ、ねぎ	5日は、弘前市と東北女子大学が共同で開発したメニューです。
15 (月)		さけ塩焼き 肉汁炒め 白菜のみそ汁 (みかんのタルト)	牛乳 さけ、豚肉 高野豆腐 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ 白菜 えのきたけ	今月のコンセプト <頭も元気！お魚カレー！>
16 (火)		チキンみそカツ キャベツとツナのレモン和え なめこ汁	牛乳 鶏肉、ツナ 豆腐	ごはん 米油	キャベツ、きゅうり なめこ、大根 ねぎ	魚にはDHAが多く含まれています。DHAは脳の働きを良くするのをたすける働きがあります。 お魚カレーを食べて頭を元気にしましょう。
17 (水)	叉	かばちゃ入りオムレツ ブロッコリーサラダ スパゲッティニス	牛乳 豚ひき肉、鶏肉 大豆、卵	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、かぼちゃ ブロッコリー、赤ビーマン	
18 (木)		さんまおろし煮 ひじきの炒め物 豚汁	牛乳、さんま 豚肉、油揚げ 豆腐、ひじき	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん、キャベツ、大根 ごぼう、しめじ ねぎ、枝豆	うさぎ
19 (金)		とんかつ卵とじ 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉、卵 かつお節 豆腐、油揚げ	ごはん	ほうれん草、たまねぎ グリーンピース、白菜 にんじん、ねぎ	・とんかつ卵とじの後片づけに気をつけましょう。
22 (月)	勺	かぼちゃと豆のコロッケ りんご コーンスープ 米粉パン	牛乳、鶏肉 金時豆、黒豆、大豆 手豆、豆乳	米粉パン 米油	とうもろこし、かぼちゃ にんじん、たまねぎ パセリ、りんご	かぼちゃの手作り
23 (火)		ぶり照焼き 万能炒め 小松菜と里芋のみそ汁 しそごはん	牛乳 ぶり、豚肉 油揚げ	ごはん 里芋、糸こんにゃく サラダ油	メンマ、しそ 小松菜 にんじん	
24 (水)	勺	福神漬 フルーツデザート チキンカレー	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油、ゼリー	にんじん、たまねぎ 福神漬、りんごシロップ漬 バイナップル缶詰、黃桃缶詰	生活習慣病予防は 今から始めよう！
25 (木)		さばみそ煮 きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳、さば 豚肉、高野豆腐 油揚げ、わかめ	ごはん 糸こんにゃく、じゃがいも サラダ油	ごぼう にんじん ねぎ	①食べすぎない ②朝ごはんを毎日しっかり食べる ③栄養バランスのよい食事をとる ④糖分、脂質、塩分をとりすぎない ⑤野菜や果物をしっかり食べる ⑥食物繊維の多い食品を食べる ⑦よくかんで、早食いをしない ⑧外遊びや運動で体を動かす
26 (金)		鶏肉照焼き 切り干し大根の炒り煮 キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉、ちくわ 大豆、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	切り干し大根、にんじん しいたけ、キャベツ えのきたけ	
29 (月)		いわし梅煮 野菜とツナのごま酢和え せんべい汁 りんごジュース	いわし 鶏肉 ツナ	ごはん ごま、ごま油 せんべい	もやし、きゅうり、とうもろこし にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ	

アレルギー対応食の申請は隨時受け付けております。お問い合わせは学務健康課まで。【TEL 82-1835】

- 「はし」は毎日持参です。わす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。
- で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れないのでください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
- 栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。

食べ物を食べると、
どうして体があたたかくなるのかな?



せつぶん

2月3日

Q&A

Q おには外! のおにはほんとうにいるの?

させつかわりめは病気やさしいがおこります。そこでむかしの人はこうしたわざわいをおにいことばであらわしたのです。

Q せつぶんってまきまめのほかにはどんなことをするのですか?

いえの入口にやいたイワシのあたまをヒイラギのこえだにさしてかざったりににくをつりさげたりするところもあります。これらはみんなわざわいがいえに入ってくるのをふせぐためです。