



献立のお知らせ

献立目標
豆に親しもう

平成31年2月(小学校)

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 て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類 (A・C)	
1 (金)		ぶた肉しょうがやき きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 くわだみそ汁(ごぶくろ)	牛乳、ぶた肉 くわがめ、ちくわ わかめ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく、じゃがいも サラダあぶら	ごぼう、にんじん たまねぎ ねぎ	5日は、パンにポークウィンナーや豆カレー炒めを上手にはさんで食べましょう。
4 (月)		まぐろカツ キャベツのりあえ さいとものみそ汁	牛乳 まぐろ、のり あぶらあげ	ごはん さいとも こめあぶら	キャベツ、こまつな にんじん しめじ	りんご使用予定 りんごは弘前産です。品種は、5日が「きんせい」、21日が「ふじ」の予定です。
5 (火)		ポークウィンナー まめカレー やさいスープ りんご	牛乳、ポークウィンナー ぶたひき肉、青えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	せわりコッパパン サラダあぶら	たまねぎ、とうもろこし キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ、りんご	
6 (水)		いわししょうがに こうやどうぶのごもくに もやしのみそ汁	牛乳、いわし ぶたひき肉、あぶらあげ こうやどうぶ	ごはん サラダあぶら	だいこん、にんじん しいたけ、えだまめ もやし、えのきたけ、ねぎ	
7 (木)		ごぼう入りつくね のざわなとなめこのあえもの だいこんのみそ汁	牛乳 つくね、こんぶ あぶらあげ	ごはん	ごぼう、たまねぎ のざわな、なめこ、にんじん、もやし だいこん、だいこんは、ねぎ	
8 (金)		ふくじんづけ とり乳デザート	牛乳 とり肉 とう乳	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	
12 (火)		かにたま メンマいため ワンタンスープ りんごせりこ	牛乳 たまご、かに、なると くわがめ、ぶた肉	ごはん ワンタン、糸こんにゃく サラダあぶら	メンマ、たまねぎ はくさい、にんじん ねぎ、しいたけ	
13 (水)		ぶりしおこうじやき じぶに はくさいのみそ汁	牛乳、わかめ、ぶり とり肉、かも入りだんご こうやどうぶ、くわがめ	ごはん ぶ	たけのこ、にんじん ほうれんそう、しいたけ はくさい、えのきたけ、ねぎ	～郷土料理～「治部煮」 13日の「治部煮(じぶに)」は、かも肉を使った石川県の郷土料理です。 給食では、鶏肉と、かも肉入りのだんごを使ってアレンジしました。
14 (木)		あげぎょうざ(2こ) だいこんとツナのあえもの	牛乳 ぎょうざ、やきぶた なると、ツナ	ちゅうかめん こめあぶら	メンマ、もやし、ねぎ だいこん、きゅうり とうもろこし	18日はバックソースがつきます。ヒレカツにかけて食べましょう。
15 (金)		まずしおやき もやしのうめあえ せんべい汁	牛乳 まずし とり肉	ごはん せんべい	もやし、きゅうり、とうもろこし、うめ キャベツ、にんじん、ごぼう まいたけ、せり、きりぼしだいこん	
18 (月)		ヒレカツ(2こ) やさいのごましおいため キャベツのみそ汁 バックソース(ごぶくろ)	牛乳 ヒレカツ、ぶたひき肉 あつあげ	ごはん ごま、ごまあぶら こめあぶら	もやし、にんじん、しめじ キャベツ、ねぎ きりぼしだいこん	冬には、冬の野菜が からだもうれしい!
19 (火)		とり肉てりやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳、とり肉 ベーコン、青えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	こめこパン オリーブあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし セロリ、にんじん、たまねぎ キャベツ、マッシュルーム、パセリ	根 葉 花 の野菜を食べよう!
20 (水)		赤うおしおやき みそきんぴら きのこのすまし汁	牛乳 おうぶ、ぶた肉 とうぶ	ごはん 糸こんにゃく、ぶ サラダあぶら	ごぼう、にんじん まいたけ、えのきたけ しいたけ、ねぎ	○根の野菜 …だいこん、かぶ、れんこん など ○葉の野菜 …はくさい、キャベツ、ねぎ など ○花の野菜 …ブロッコリー、カリフラワー など
21 (木)		ふくじんづけ りんご	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	ごぼう、にんじん まいたけ、えのきたけ しいたけ、ねぎ	
22 (金)		さんまかんろに はくさいのからしあえ とりだんごのみそ汁	牛乳 さんま、とりだんご とうぶ、くわがめ	ごはん	はくさい、ほうれんそう だいこん、にんじん しめじ、ねぎ	
25 (月)		はるまき あつあげのホイコーロー わかめスープ	牛乳、はるまき あつあげ、ぶた肉 わかめ、なると	ごはん こめあぶら サラダあぶら	キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、たけのこ だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	煮物や鍋物、具だくさんのみそ汁やスープなどにする、汁に溶け出た栄養もとれて、体も温まります。
26 (火)		ほうたて入りたまごやき ほうれんそうのおひたし とん汁	牛乳 たまご、ほうたて ぶた肉、こうやどうぶ	ごはん	ほうれんそう、もやし キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ	楽しく食事をしよう
27 (水)		さばみそに ひじきのいために とうぶのみそ汁	牛乳 さば、ひじき、だいず あぶらあげ、とうぶ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん こまつな、たまねぎ ねぎ	給食を楽しく食べられるように、クラスみんなで工夫してみよう。
28 (木)		肉入りのだ いんげんのごまあえ	牛乳 あぶらあげ、とり肉 ぶた肉、かまぼこ	うどん ごま こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ わらび、ぜんまい、ほぞたけ、えのきたけ いんげん、もやし、とうもろこし、ねぎ	

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。

1. 「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はスプーンがつきます。
2. □を囲んでいるデザートや飲み物の容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
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。

せつ ぶん 節分

「節分」は、もともと「季節が変わるとき」と言う意味です。
季節の変わり目は、病気が起きやすくなることから、昔の人はこうした災いを「鬼」という言葉で表しました。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、昔から豆には「魔を祓(はら)う」力があると
言われていたからです。ほかに、いわしの頭をヒヤラギの枝にさして家の入口に飾ったり、にんにくをすり下したりするところもあります。これらはみんな、災いが家に入ってくるのを防ぐためです。

みんな大豆のなかま!

豆乳
豆腐
おから
きなこ

豆腐
油揚げ
がんもどき
納豆

しょうゆ
みそ

チェックしてみよう!

当てはまる口には✓を書こう

生活習慣病を食生活

朝食を食べないことが多い

ファストフードや清涼飲料をとることが多い

いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう

食べるのが早い

スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる

夜食を食べることが多い

たくさんある人は要注意! 食生活を見直そう!