



# 献立のお知らせ

献立目標  
豆に親しもう

平成31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 て	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(金)		まぐろカツ キャベツのり もやしのみそ汁 黒糖大豆(小袋)	牛乳 まぐろ、のり 油揚げ	ごはん 米油	キャベツ、小松菜 えのきたけ もやし、ねぎ	4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)		ポークウィンナー 豆カレー炒め 野菜スープ りんご	牛乳、ポークウィンナー 豚ひき肉、青えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	背割りコッパパン サラダ油	玉ねぎ、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	<b>今月の給食目標は「豆に親しもう」です!</b> 今月は、豆や豆製品を使用した献立を多く取り入れています。 特に大豆は、たんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」とも言われています。他にも、ビタミンB群やカルシウム、鉄、食物繊維など、たくさんの栄養素を含んでいるので、積極的にとりたい食材です。
5(火)		ぼたて入りたまご焼き ほうれん草のおひたし 豚汁	牛乳 たまご、ぼたて 豚肉、高野豆腐	ごはん	ほうれん草、もやし キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ	
6(水)		ます塩焼き もやしの梅和え せんべい汁	牛乳 ます 鶏肉	ごはん せんべい	もやし、きゅうり、とうもろこし、梅 キャベツ、にんじん、ごぼう またけ、せり、切干大根	
7(木)		豚肉生姜焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉 筈わかめ、ちくわ 豆腐	ごはん 糸こんにやく サラダ油	ごぼう、にんじん 玉ねぎ、小松菜 ねぎ	
8(金)		ヒレカツ(2個) 野菜のごま塩炒め キャベツのみそ汁 パックソース(小袋)	牛乳 ヒレカツ、豚ひき肉 厚揚げ	ごはん ごま、ごま油 米油	もやし、にんじん、しめじ キャベツ 切干大根、ねぎ	8日はパックソースがつきます。ヒレカツにかけて食べましょう。
12(火)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 鶏肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、福神漬 黄桃缶詰 パイナップル缶詰	<b>りんご使用予定</b> りんごは弘前産です。品種は、4日が「金星」、20日が「ふじ」の予定です。
13(水)		肉入り信田 いんげんのごま和え	牛乳 油揚げ、鶏肉 豚肉、かまぼこ	うどん ごま 米油	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ わらび、せんまい、細竹、えのきたけ いんげん、もやし、とうもろこし、ねぎ	<b>冬には、冬の野菜がからだもうれしい!</b> <b>根 菜 花</b> <b>の野菜を食べよう!</b> ○根の野菜 …大根、かぶ、れんこん など ○葉の野菜 …白菜、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
14(木)		さばみそ煮 ひじきの炒め煮 里いものみそ汁	牛乳 さば、ひじき、大豆 油揚げ、豆腐	ごはん 糸こんにやく、里いも サラダ油	にんじん 小松菜、しめじ 玉ねぎ	
15(金)		かにたま メンマ炒め ワンタンスープ りんごせりこ	牛乳 たまご、かに、なると 筈わかめ、豚肉	ごはん ワンタン、糸こんにやく サラダ油	メンマ、玉ねぎ 白菜、にんじん ねぎ、しいたけ	
18(月)		鶏肉照焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳、鶏肉 ベーコン、青えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	米粉パン オリーブ油	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし セロリ、にんじん、玉ねぎ キャベツ、マッシュルーム、パセリ	
19(火)		赤魚塩焼き みそきんぴら きのこのすまし汁	牛乳 赤魚、豚肉 豆腐、わかめ	ごはん 糸こんにやく、ふ サラダ油	ごぼう、にんじん またけ、えのきたけ しいたけ、ねぎ	
20(水)		福神漬 りんご	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	
21(木)		さんま甘露煮 白菜のからし和え 鶏団子のみそ汁	牛乳 さんま、鶏団子 豆腐、筈わかめ	ごはん	白菜、ほうれん草 大根、にんじん しめじ、ねぎ	煮物や鍋物、具たくさんのみそ汁やスープなどにすると、汁に溶け出した栄養もとれて、体も温まります。
22(金)		香巻(2個) 厚揚げのホイコーロー わかめスープ	牛乳、香巻 厚揚げ、豚肉 わかめ、なると	ごはん 米油 サラダ油	キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、たけのこ 大根、にんじん、ねぎ、しいたけ	<b>～郷土料理～「治部煮」</b> 26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、かも肉入りの団子をを使ってアレンジしました。
25(月)		ごぼう入りつくね 野沢菜となめこの和え物 大根のみそ汁	牛乳 つくね、昆布 油揚げ	ごはん	ごぼう、玉ねぎ 野沢菜、なめこ、にんじん、もやし 大根、大根菜、ねぎ	
26(火)		ぶり塩こうじ焼き 治部煮 白菜のみそ汁	牛乳、ぶり 鶏肉、かも入り団子 高野豆腐、筈わかめ	ごはん ふ	たけのこ、にんじん ほうれん草、しいたけ 白菜、えのきたけ、ねぎ	<b>楽しく食事をしよう</b> 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ましょ。
27(水)		揚げぎょうざ(2個) 大根とツナの和え物	牛乳 ぎょうざ、焼き豚 なると、ツナ	中華めん 米油	メンマ、もやし、ねぎ 大根、きゅうり とうもろこし	
28(木)		いわし生姜煮 高野豆腐の五目煮 じゃがいものみそ汁	牛乳、いわし 高野豆腐、鶏肉 わかめ、油揚げ	ごはん じゃがいも サラダ油	大根、にんじん しいたけ、枝豆 玉ねぎ、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. □で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いうでください。
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。

チェックしてみよう! 当てはまる口に✓を書こう

## 生活習慣病を招きやすい食生活

<p>朝食を食べないことが多い</p>	<p>ファストフードや清涼飲料をとることが多い</p>
<p>いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう</p>	<p>食べるのが早い</p>
<p>スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる</p>	<p>夜食を食べることが多い</p>

たくさんある人は要注意! 食生活を見直そう!



## 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、病気が災いが起こりやすいことから、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「魔を滅する」力があるとされていたからです。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、にんにくをつり下げ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!

