



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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

| 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 |
|-----------|------|---------|-----|--|---|---|---|
| | | こ | だ て | 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) | | | | いわししょうがに こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ | ごはん サラダあぶら | だいごん、にんじん しいたけ、えだまめ もやし、えのきたけ、ねぎ | 今月の給食目標は 「豆に親しもう」です! 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。 |
| 4 (月) | | | | はるまき あつあげのホイコーロー わかめスープ | 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 だいごん、にんじん、ねぎ、しいたけ | |
| 5 (火) | | | | さんまかんに キャベツのりあえ とりだんごのみぞ汁 | ごはん | キャベツ、こまつな だいごん、にんじん しめじ、ねぎ | |
| 6 (水) | | | | ポークウィンナー まめカレーいため やさしいスープ 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 |
| 7 (木) | | | | 赤うおしおやき みそきんぴら きのこのすまし汁 | 牛乳 赤うお、ぶた肉 とうふ | ごはん 糸こんにゃく、ふ 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 |
| 8 (金) | | | | ごぼう入りつくね のざわなとなめこのあえもの だいごんのみぞ汁 | 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 だいごん、だいごんは、ねぎ |
| 12 (火) | | | | 肉入りしのだ 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 | にんじん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ いんげん、もやし、とうもろこし、ねぎ |
| 13 (水) | | | | ふくじんづけ とう乳デザート | 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 |
| 14 (木) | | | | さばみそに ひじきのいために とうふのみぞ汁 | 牛乳 さば、ひじき、だいず あぶらあげ、とうふ | 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 |
| 15 (金) | | | | ヒレカツ(2こ) やさしいごましおいため キャベツのみぞ汁 パックスソース(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 きりぼしだいごん、ねぎ |
| 18 (月) | | | | は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、はたて ぶた肉、こうやどうふ | ごはん サラダあぶら | 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 |
| 19 (火) | | | | まぐろカツ はくさいのからしあえ さといものみぞ汁 りんごセリ | 牛乳 まぐろ あぶらあげ | ごはん さといも こめあぶら | はくさい、ほうれんそう にんじん しめじ |
| 20 (水) | | | | 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 ペーコン、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 |
| 21 (木) | | | | ますしおやき もやしのうめあえ せんべい汁 | 牛乳 ます 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、きりぼしだいごん |
| 22 (金) | | | | ぶた肉しょうがやき きくわかめ、ちくわ じゃがいものみぞ汁 | 牛乳、ぶた肉 きくわかめ、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 |
| 25 (月) | | | | ぶりしおこうじやき じぶに はくさいのみぞ汁 | 牛乳、わかめ、ぶり とり肉、かも入りだんご こうやどうふ、きくわかめ | ごはん ふ | 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 |
| 26 (火) | | | | あげきょうざ(2こ) だいごんとツナのあえもの | 牛乳 きょうざ、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 だいごん、きゅうり とうもろこし |
| 27 (水) | | | | 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 | たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご |
| 28 (木) | | | | かにたま ナムルサラダ ワンタンスープ | 牛乳 たまご、かに きくわかめ | ごはん ワンタム、ごま ごまあぶら | たまねぎ、もやし、ほうれんそう とうもろこし、メンマ、はくさい にんじん、ねぎ、しいたけ |

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。

- 「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。
- で囲んでいるデザートやデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。

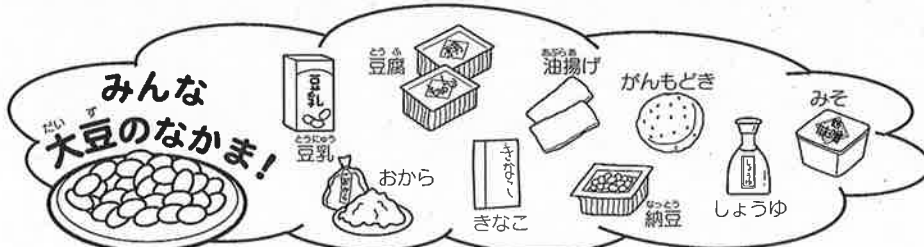


せつ ぶん 節分



「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。ほかには、いわしの顔をヒ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。



チェックしてみよう! 生活習慣病を食生活

当てはまる口に✓を書こう

せい かつ しゅう かん びょう 招きやすい 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!