献立のお知らせ

献立のねらい
豆に親しもう

令和３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	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（月）		とり肉てりやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ごはん オリーブあぶら	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	ブロッコリー、赤ピーマン、パセリ 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
2（火）		いわしうめに 肉汁いため あつあげのみそ汁 まっちゃだいず（こぶくろ）	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳、いわし、ぶた肉 こうやどうふ、あつあげ だいず	にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、たまねぎ もやし、ほうれんそう
3（水）		てりやきハンバーグ もやしとツナのうめあえ こんさいのみそ汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ ツナ、あぶらあげ	もやし、きゅうり、うめ とうもろこし、だいこん、にんじん れんこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ
4（木）		さけしおやき ぶた肉とだいこんのにもの こまつなのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ、だいず	だいこん、にんじん こまつな、もやし たまねぎ
5（金）	○	ポークカレー えびフライ りんご	ごはん、じゃがいも オリーブあぶら こめあぶら	牛乳 ぶた肉 えび	たまねぎ にんじん りんご
8（月）		しゅうまい（２こ） ぶたキムチいため ちゅうかスープ ぽんかん	ごはん サラダあぶら	牛乳、しゅうまい ぶた肉、くきわかめ なると	はくさい、にんじん、キャベツ もやし、チンゲンサイ、たまねぎ たけのこ、ねぎ、ぽんかん
9（火）	○	こめこパン オムレツ キャベツサラダ ビーフシチュー	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 たまご 牛肉	キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリンピース
10（水）		やさい入りしのだに ひじきのいためにし せんべい汁	ごはん 糸こんにゃく せんべい、サラダあぶら	牛乳、あぶらあげ、とり肉 ひじき、ぶた肉、ちくわ だいず	にんじん、たまねぎ、れんこん ごぼう、キャベツ、しめじ きりぼしだいこん、せり
12（金）		さばしょうがに もやしののりあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 さば、のり とうふ入りとりだんご	もやし、こまつな たまねぎ、ごぼう ねぎ、にんじん
15（月）		にしんこんぶに じぶに はくさいのみそ汁	ごはん ふ	牛乳、にしん、こんぶ とり肉、かも入り肉だんご あぶらあげ、こうやどうふ	たけのこ、にんじん ほうれんそう、しいたけ はくさい、たまねぎ
16（火）		ソーセージステーキ チリトマトビーンズ やさいスープ みかんゼリー	ごはん オリーブあぶら ゼリー	牛乳、ソーセージステーキ ぶたひき肉、青えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、マッシュルーム ねぎ
17（水）		赤うおさいきょうやき やさいのごまずあえ じゃがいものみそ汁 チーズ	ごはん ごま、ごまあぶら じゃがいも	牛乳 赤うお、とり肉、わかめ あぶらあげ、チーズ	もやし、きゅうり にんじん ねぎ
18（木）		ごもくそばふうめん やさいコロッケ りんご	そばふうめん じゃがいも こめあぶら	牛乳 とり肉、なると、わかめ あぶらあげ	しいたけ、ねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん とうもろこし、りんご
19（金）		とり肉みそやき いんげんとツナのごまドレッシングあえ なめこのみそ汁	ごはん ごま	牛乳 とり肉、ツナ とうふ	いんげん、とうもろこし もやし、なめこ だいこん、ねぎ
22（月）		肉だんご（２こ） マーボーどうふ ぎょうざスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳 肉だんご、ぶたひき肉 とうふ、ぎょうざ	たけのこ、ねぎ しいたけ、はくさい にんじん、にら
24（水）	○	チキンカレー ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉 とう乳	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、はくとうかんづめ りんごシロップづけ
25（木）		たまごやき こまつなのからしあえ みそおでん	ごはん こんにゃく	牛乳、じゃこ入りさつまあげ たまご、ちくわ がんもどき、こんぶ	はくさい、こまつな にんじん、だいこん えだまめ
26（金）		わかめごはん まぐろカツ キャベツのゆずあえ さつまいも汁	ごはん さつまいも こめあぶら	牛乳、わかめ まぐろ、とり肉 あつあげ	キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ

おしらせ

厳の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。
栄養バランスのとれた食事をしっかりとって元気に過ごしましょう！

2月2日は「節分」

節分にちなんで、給食ではまっちゃだいずがつきます。

◇◆ 今月のりんご ◆◇

りんごは弘前産です。
品種は、５日が「ふじ」、１８日が「シナノゴールド」の予定です。

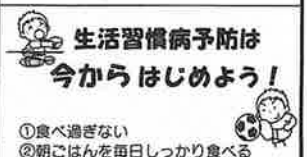
郷土料理「治部煮」

１５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、かも肉入りのだんごと鶏肉を使ってアレンジしました。

～ 寒い季節の手洗い ～

水が冷たく、手洗いがおろそかになりがちですが、風邪予防のためにも石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。

生活習慣病予防は今からはじめよう！



①食べ過ぎない
②朝ごはんを毎日しっかり食べる
③栄養バランスの良い食事をとる
④糖分、脂質、塩分をとりすぎない
⑤野菜やくだものをしっかり食べる
⑥食物繊維の多い食品を食べる
⑦よく噛んで、早食いをしない
⑧外遊びや運動で体を動かす

安全に素早く　給食の準備

衛生面に気をつけて１人分の適量を盛りつけよう。

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。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. 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。
4. 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あります。
（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。）
5. ［　　］で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。
6. そば風めんには、そば粉を使用していません。

口中調味できてますか？

ごはんとおかずをいっしょに口にふくんでちょうどよい味にして食べましょう。

今月の行事　節分

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。
節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

給食当番の身支度

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

髪の毛が出ないようにしよう	マスクをきちんとつけよう
つめは短く切っておこう	石けんを使って手を洗おう
清潔な白衣を着よう	清潔なハンカチを持とう

給食当番以外の人の準備

給食を食べるための環境をととのえて、しっかりと石けんで手を洗いましょう。