

献立のお知らせ

献立のねらい

豆に親しもう

令和6年2月(小学校)

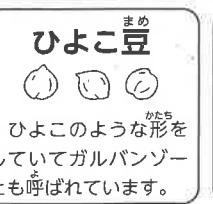
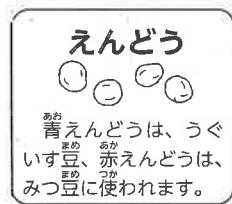
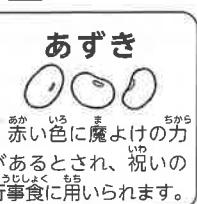
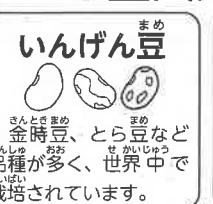
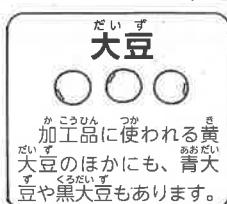
弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

にち ようび	スプーン	こ・ん・だ・て	熟や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	栄養価 エネルギー (kcal)	おしらせ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類(A・C)		
1 (木)		やさいかきあげ 白あえ さつねうどん	うどん ごま、こんにゃく こめあぶら	牛乳 あぶらあげ、とり肉 とうふ、ひじき	にんじん、ねぎ、しいたけ たまねぎ、ごぼう、しゅんぎく ほうれんそう	601	2月3日は「節分」
2 (金)		いわししょうがに ひじきのために ごもぐどう乳汁 ふくまめ(こぶくろ)	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳、いわし ひじき、さつまあげ、だいいず あぶらあげ、とう乳	にんじん だいこん、しいたけ ねぎ	613	「節分」は季節の変わ る時を表し、災いが起 こりやすいと考えられ ています。 災いを「鬼」と呼び、 「魔を滅する」力を持つ とされる豆をれます。
5 (月)		さばみそに もやしのりあえ とうふのみぞ汁	ごはん	牛乳 さばのり とうふ、わかめ、あぶらあげ	もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん ねぎ	632	2日は節分にちなんで、ふくまめ ができます。
6 (火)	スプーン	ソーセージステーキ プロッコリーサラダ はくさいのクリームに	食パン チョコクリーム サラダあぶら	牛乳 ソーセージステーキ ベーコン、とう乳	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし はくさい、たまねぎ にんじん	668	◇◆ 今月のりんご ◆◆ りんごは弘前産です。 品種は8日が「ふじ」、 20日が「シナノゴールド」を予定しています。
7 (水)		肉だんご(2c) はっぽうさい ワンタンスープ	ごはん ごま油 ワンタン	牛乳 肉だんご ぶた肉、なると	はくさい、にんじん たけのこ、チングンサイ だいこん、ねぎ、しいたけ	602	15日のれんこんのごまサラダに は、たまごを使用しないマヨネーズ風味の調味料を使用しています。
8 (木)	スプーン	ふくじんづけ りんご チキンカレー	ごはん じゃがいも サラダあぶら	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	711	□に食べものを 入れたままの おしゃべりは やめましょう
9 (金)		さけしおやき にびたし かしわ汁	ごはん	牛乳 さけ、あぶらあげ とり肉	こまつな、もやし だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	608	□に食べ物が入っている時に話を すると、□の中が見えたり食べ物が 飛んでしまったりして、周りの人に いやな思いをさせてしまいます。食 べている時は□を閉じましょう。
13 (火)		とり肉でりやき だいこんとツナのあえもの じゃがいものみぞ汁	ごはん こんにゃく じゃがいも	牛乳 とり肉、あぶらあげ ツナ、わかめ	ごぼう、たけのこ、にんじん、しいたけ だいこん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、しめじ、ねぎ	629	22日のほたてカレーには、青森県 産のほたてを使用しています。
14 (水)		しゅうまい(2c) チジンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 わかめ、とうふ	たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、もやし だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	609	27日のいかメンチカツは、カレー 風味です。
15 (木)		はるまき れんこんのごまサラダ	ちゅうかめん ごま こめあぶら	牛乳 ぶた肉、はるまき とり肉	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ れんこん、きゅうり、とうもろこし	697	給食当番 みじたくチェック
16 (金)		とうふハンバーグ だいこんのそぼろに せんぎり汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ、ぶた肉 あぶらあげ、くきわかめ	だいこん、にんじん えだまめ キャベツ、えのきたけ	653	□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 □石けんを使って手を洗おう □つめは短く切っておこう □清潔な白衣・エプロンを身につけよう 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がで きているかを確認しましょう。
19 (月)		ごぼう入りしののだに くきわかめのいために せんべいけ	ごはん せんべい、こんにゃく サラダあぶら	牛乳 あぶらあげ、とり肉、ぶた肉 くきわかめ、さつまあげ	ごぼう、にんじん、たまねぎ はくさい、しめじ、ねぎ きりぼしだいこん	625	22日のほたてカレーには、青森県 産のほたてを使用しています。
20 (火)	スプーン	ポークウインナー チリマトビーンズ コンソメスープ りんご	せわりロッペパン サラダあぶら	牛乳、ポークウインナー ぶた肉、赤いんげんまめ 青えんどうまめ、ひよこまめ	たまねぎ キャベツ、にんじん、プロッコリー マッシュルーム、ねぎ、りんご	618	27日のいかメンチカツは、カレー 風味です。
21 (水)		ごもぐたまごやき あつあげのみぞいため かぶのとろみ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 たまご、ひじき ぶた肉、あつあげ、あぶらあげ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけのこ たまねぎ、えだまめ かぶ、はくさい、しめじ	608	22日のほたてカレーには、青森県 産のほたてを使用しています。
22 (木)	スプーン	ふくじんづけ フルーツヨーグルト ほたてカレー	ごはん じゃがいも サラダあぶら	牛乳 ほたて ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ ももかんづめ りんごシロップづけ	737	22日のほたてカレーには、青森県 産のほたてを使用しています。
26 (月)		デミグラスソースハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ やさいスープ	ごはん じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ、にんじん きゅうり、とうもろこし キャベツ、ねぎ	678	22日のほたてカレーには、青森県 産のほたてを使用しています。
27 (火)		いかメンチカツ やさいのため あつあげのみぞ汁	ごはん サラダあぶら こめあぶら	牛乳 いかメンチカツ(さかなすりみ入り) ベーコン、あつあげ	キャベツ、もやし、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、たまねぎ にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	660	22日のほたてカレーには、青森県 産のほたてを使用しています。
28 (水)		とり肉ねぎしおやき こまつなのからしあえ とん汁	ごはん	牛乳 とり肉 ぶた肉、こうやどうふ	ねぎ、こまつな、もやし はくさい、にんじん ごぼう	603	22日のほたてカレーには、青森県 産のほたてを使用しています。
29 (木)		ぶりしおこうじやき きりぼしだいこんのいために とりだんごのみぞ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 ぶり、あぶらあげ とりだんご、とうふ	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ たまねぎ、こまつな ねぎ	665	22日のほたてカレーには、青森県 産のほたてを使用しています。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- 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。
- 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、コントамиネーションの可能性があります。(コントами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)

いろいろな豆大集合



生活習慣病って何?

運動不足や夜生活、食べすぎ、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように、生活習慣病が原因のひとつにもなることから、「生活習慣病」といわれるようになりました。

注意 生活習慣病予備軍になる食習慣

- 食べすぎ
- スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる
- 朝食抜きなど欠食をする
- 野菜をあまり食べない
- 食べるのがはやい
- 濃い味やしお味を好む

