



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	熱や力になる食品	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 	うどん ごま、こんにやく 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	<p>2月3日は「節分」</p> <p>「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まきます。</p> <p>2日は節分にちなんで、ふくまめがつきます。</p>
2 (金)		いわししょうがに ひじきのために ごもくとろ汁 ふくまめ(こぶくろ)	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、いわし ひじき、さつまあげ、だいず あぶらあげ、とう乳	にんじん だいこん、しいたけ	613	
5 (月)		さばみそに もやしのにらあえ とうふのみそ汁	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	
6 (火)		ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ 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	
7 (水)		肉だんご(2こ) はっぼうさい ワンダンスープ	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、チンゲンサイ だいこん、ねぎ、しいたけ	602	
8 (木)		ふくじんづけ りんご	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	
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	
13 (火)		とり肉でりやき だいこんとツナのあえもの じゃがいものみそ汁	ごはん こんにやく 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	
14 (水)		しゅうまい(2こ) チンジャオロースー 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	
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 りんご、とうふ	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	
16 (金)		とうふハンバーグ だいこんのそぼろに せんざり汁	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	
19 (月)		ごぼう入りしのだに くきわかめのいために せんざり汁	ごはん せんべい、こんにやく 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	
20 (火)		ポーウィンナー チリマトピーズ コンソメスープ りんご	せわりコッペパン サラダあぶら	牛乳、ポーウィンナー 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、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ、りんご	618	
21 (水)		ごもくたまごやき あつあげのみそいため 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 (木)		ふくじんづけ フルーツヨーグルト	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	
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 やさしいスープ	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	
27 (火)		いかメンチカツ やさしいため あつあげのみそ汁	ごはん サラダあぶら こめあぶら	牛乳 いかメンチカツ(はかなすり入り) 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	
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	
29 (木)		ぶりしおこうじやき きりぼしだいこんのいために とりだんごのみそ汁	ごはん こんにやく 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	

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。

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. 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。
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。
5. 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。)

食品ロス削減を減らそう!

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。

食品ロスを減らすために、給食を残さず食べたり、苦手な食べ物でもひと口食べてみましょう。

いろいろな豆大集合

大豆

加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆

金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき

赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう

青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆

ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆

ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

生活習慣病って何?

運動不足や夜型生活、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 ◆ 濃い味やしよっぱい味を好む