



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(中学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

にち よび	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)		いわし生煮 ひじきの炒め煮 五豆乳汁 福豆(個袋)	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳、いわし ひじき、さつま揚げ、大豆 油揚げ、豆乳	にんじん 大根、しいたけ ねぎ	796	<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>1日は節分にちなんで、福豆がつきます。</p> <p>◆◆ 今月のりんご ◆◆</p> <p>りんごは弘前産です。品種は、9日が「ふじ」、26日が「シナノゴールド」を予定しています。</p> <p>13日のいかメンチカツは、カレー風味です。</p> <p>口に食べものを入れたままの「みいべり」はやめましょう</p> <p>口に食べ物が入っている時に話をすると、口の中が見えたり食べ物が入ってしまったりして、周りの人にいやな思いをさせてしまいます。食べている時は口を閉じましょう。</p> <p>21日と29日の「ごまサラダ」には、たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使用しています。</p> <p>県産ホタテを食べよう!</p> <p>19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。</p> <p>給食当番 みたくチェック</p> <p>髪の色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</p> <p>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。</p>
2 (金)		鶏肉ねぎ塩焼き 小松菜のからし和え 豚汁	ごはん	牛乳 鶏肉 豚肉、高野豆腐	ねぎ、小松菜、もやし 白菜、にんじん ごぼう	736	
5 (月)		豆腐ハンバーグ 大根のそぼろ煮 干切り汁	ごはん サラダ油	牛乳 豆腐ハンバーグ、豚肉 油揚げ、まわかめ	大根、にんじん 枝豆 キャベツ、えのきたけ	819	
6 (火)		肉団子(2個) 八宝菜 ワンタンスープ	ごはん ごま油 ワンタン	牛乳 肉団子 豚肉、なると	白菜、にんじん たけのこ、チンゲン菜 大根、ねぎ、しいたけ	735	
7 (水)		野菜かき揚げ 白和え	うどん ごま、こんにやく 米油	牛乳 油揚げ、鶏肉 豆腐、ひじき	にんじん、ねぎ、しいたけ 玉ねぎ、ごぼう、春菊 ほうれん草	724	
8 (木)		さけ塩焼き 煮びたし かしわ汁	ごはん	牛乳 さけ、油揚げ 鶏肉	小松菜、もやし 大根、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	742	
9 (金)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	844	
13 (火)		いかメンチカツ 野菜炒め 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油、米油	牛乳、鶏肉、油揚げ いかメンチカツ(魚すり身入り) ベーコン、厚揚げ	ごぼう、たけのこ、にんじん、しいたけ、キャベツ 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、玉ねぎ、小松菜、えのきたけ、ねぎ	817	
14 (水)		デミグラスソースハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ 野菜スープ チョコクレープ	ごはん じゃがいも クレープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	玉ねぎ、にんじん きゅうり、とうもろこし キャベツ、ねぎ	910	
15 (木)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダ油	牛乳 しゅうまい、豚肉 わかめ、豆腐	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 大根、にんじん、ねぎ、しいたけ	720	
16 (金)		さばみそ煮 もやしのり 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 さば、のり 豆腐、わかめ、油揚げ	もやし、ほうれん草 玉ねぎ、にんじん ねぎ	800	
19 (月)		福神漬 フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳 ほたて ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん 福神漬 桃缶詰、りんごシロップ漬	872	
20 (火)		ごぼう入り信田煮 なめたけ和え せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 油揚げ、鶏肉、豚肉	ごぼう、にんじん、玉ねぎ えのきたけ、もやし、ほうれん草 白菜、しめじ、ねぎ、切干大根	733	
21 (水)		香巻 れんこんのごまサラダ	中華めん ごま 米油	牛乳 豚肉、香巻 鶏肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ にんじん、ねぎ れんこん、きゅうり、とうもろこし	840	
22 (木)		五目たまご焼き 厚揚げのみそ炒め かぶのどろみ汁	ごはん サラダ油	牛乳 たまご、ひじき 豚肉、油揚げ	ほうれん草、にんじん、ねぎ、たけのこ 玉ねぎ、枝豆 かぶ、白菜、しめじ	753	
26 (月)		ポークウィンナー チリマトビーンズ コンソメスープ りんご	背割りコッパパン サラダ油	牛乳、ポークウィンナー 豚肉、赤いんげん豆 青えんどう豆、ひよこ豆	玉ねぎ 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	760	
27 (火)		鶏肉照焼き 大根とツナの和え物 じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 鶏肉、ツナ 油揚げ、わかめ	大根、きゅうり、とうもろこし 玉ねぎ、しめじ ねぎ	713	
28 (水)		ぶり塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 鶏団子のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 ぶり、油揚げ 鶏団子、豆腐	切干大根、にんじん、しいたけ 玉ねぎ、小松菜 ねぎ	811	
29 (木)		ヒレカツ(2個) ごぼうのごまサラダ もやしのみそ汁	ごはん ごま 米油	牛乳 豚肉 厚揚げ、まわかめ	ごぼう、きゅうり、とうもろこし もやし、玉ねぎ にんじん、ねぎ	732	

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。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

食品ロスを減らそう!

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。

食品ロス削減国民運動 (NO-FOODLOSS PROJECT) のロゴマーク「うすもん」

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

<h3>大豆</h3> <p>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。</p>	<h3>いんげん豆</h3> <p>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。</p>	<h3>あずき</h3> <p>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。</p>
<h3>えんどう</h3> <p>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。</p>	<h3>ひよこ豆</h3> <p>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。</p>	<h3>レンズ豆</h3> <p>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。</p>

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

