



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)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

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)		いわししょうがに ひじきのいために ごもくとう乳汁 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 ねぎ	579	<p>2月3日は「節分」</p> <p>「節分」は季節の変わる時を表し、災いが起こりやすく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、ふくまめがつきます。</p> <p>6日のいかメンチカツは、カレー風味です。</p> <p>◆◆ 今月のりんご ◆◆ りんごは弘前産です。品種は、5日が「ふじ」、21日が「シナノゴールド」を予定しています。</p> <p>口に食べものを入れたまきのひいぱりはやめましょう</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り込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。食べている時は口を閉じましょう。</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>27日のれんこんのごまサラダには、たまごを使用してないマヨネーズ風味の調味料を使用しています。</p> <p>給食当番 みたくチエツク</p> <p>髪が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</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姿ができているかを確認しましょう。</p>
2 (金)		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 ごめあぶら	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	651	
5 (月)		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	722	
6 (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 ごめあぶら	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	636	
7 (水)		ソーセージステーキ プロックリーサラダ 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	639	
8 (木)		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	590	
9 (金)		ぶりしおこうじやき きりぼしだいこんのいために たりだんごのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 ぶり、あぶらあげ たりだんご、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	650	
13 (火)		やさいかきあげ 白あえ	うどん ごま、こんにやく ごめあぶら	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	591	
14 (水)		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	604	
15 (木)		とり肉てりやき 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	595	
16 (金)		肉だんご(2こ) はつぼうさい 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、チンゲンサイ だいこん、ねぎ、しいたけ	598	
19 (月)		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	746	
20 (火)		ごもくたまごやき あつあげのみそいため かぶのとりみそ汁	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	613	
21 (水)		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	せわりコッパパン サラダあぶら	牛乳、ポークウィンナー 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	582	
22 (木)		さばみそに もやしのりあえ 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	
26 (月)		ごぼう入りしのだに くわわかめのいために せんべい汁	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 くわわかめ、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	
27 (火)		はるまき れんこんのごまサラダ	ちゅうかめん ぶた肉、はるまき ごめあぶら	牛乳 ごま油、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	681	
28 (水)		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、くわわかめ	だいこん、にんじん えだまめ キャベツ、えのきたけ	639	
29 (木)		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	606	

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)

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。

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

注意

