

2月給食だより



青森県立七戸養護学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
クイズ 大豆は畑の に入る言葉は？ ①卵 ②人気者 ③肉 から「畑の肉」と呼ばれています。 大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むこと ③肉			1 食パン (いちごジャム) スープ (玉ねぎ・セロリ・人参) ウインナー ツナサラダ クレープ 牛乳 706kcal ★血やにくになる★ ウインナー ツナ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり ★力や熱のもとになる★ パン いちごジャム クレープ コーン	2 ごはん みそ汁 (小松菜・人参・油揚げ) 赤魚源タレ味噌焼き 切干大根煮 甘納豆 牛乳 673kcal ★血やにくになる★ あかうお さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん いんげん こまつな ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう あまなっとう
5 ごはん みそ汁 (キャベツ・大根菜・えのき) 揚げ豆腐 春雨サラダ 牛乳 771kcal ★血やにくになる★ あげとうふ ハム たまご ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし きゅうり キャベツ だいこな えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら はるさめ	6 醤油ラーメン 焼売 リンゴサラダ パインコンポート 牛乳 744kcal ★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ なると しゅうまい ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ねぎ にんじん しなちく レタス りんご パイン ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン さとう	7 スタミナ丼 みそ汁 (なめこ・豆腐・ねぎ) ごま和え 牛乳 747kcal ★血やにくになる★ ぶたにく とうふ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン パプリカ にら なめこ ながねぎ ブロッコリー キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう	8 ごはん みそ汁 (菜の花・ぜんまい・えのき) 鮭塩焼き ひじきの煮物 牛乳 745kcal ★血やにくになる★ さけ ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なのはな えのき ぜんまい にんじん れんこん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	9 ごはん みそ汁 (あおさ・しめじ・油揚げ) メンチカツ きのこのマリネ 牛乳 753kcal ★血やにくになる★ メンチカツ とりにく あおさ あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ほうれんそう きのこのマリネ アスパラ しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら
12 ふりかえきゅうじつ 振替休日	13 焼きそば 中華スープ ブロッコリーサラダ みかんゼリー 牛乳 701kcal ★血やにくになる★ ぶたにく あおのり とりにく ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ニラ えのき ブロッコリー カリフラワー ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン	14 ホタテカレーライス オムレツ わかめの酢の物 チョコレートプリン ジョア 738kcal ★血やにくになる★ ほたて たまご わかめ かまぼこ ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん ふくじんづけ グリーンピース キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう プリン	15 食パン (ブルーベリージャム) スープ (ブロッコリー・大根・鶏肉) フィレオチキン マセドアンサラダ ミルクコーヒー 717kcal ★血やにくになる★ フィレオチキン ハム アーモンド とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ブロッコリー だいこん ★力や熱のもとになる★ パン ジャム コーン じゃがいも さとう	16 ごはん 中華スープ (しいたけ・チンゲン菜・ハム) 焼き餃子 豚ともやしのねぎ塩炒め 牛乳 765kcal ★血やにくになる★ ぎょうざ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし キャベツ ねぎ しいたけ ちんげんさい にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら

19	20	21	22	23
ごはん 豚汁 さんま生姜煮 みずの油炒め 牛乳	あんかけナポリタン キャベツサラダ ボンデーナツ 牛乳	中華丼 あさりの中華スープ 磯和え 黄桃コンポート 牛乳	休校日	天皇誕生日
759kcal	759kcal	718kcal		
★血やにくになる★ ぶたにく さんま さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ みず いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ ウインナー ベーコン ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム パプリカ キャベツ きゅうり ★力や熱のもとになる★ スパゲティ あぶら さとう ボンデーナツ	★血やにくになる★ ぶたにく のり なまあげ なると あさり のり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たけのこ ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ きぬさや もやし ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ		
26	27	28	29	青森県のにんにくと りんごを食べて風邪に 負けない体をつくろう!  青森県学校 栄養士協議会 食育推進 キャラクター 『あぶにん』
ごはん みそ汁 (生揚げ・大根・葉大根) さばみぞれ煮 すき昆布の煮物 牛乳	山菜にゅうめん いか天ぷら からしマヨ和え 牛乳	親子丼 みそ汁 (ほうれん草・しめじ・人参) おかか和え 牛乳	豆パン スープ (ブロッコリー・玉ねぎ・マッシュルーム) 若鶏トマトソース煮 スパゲティサラダ 牛乳	
721kcal	722kcal	742kcal	696kcal	
★血やにくになる★ さばみぞれに すきこんぶ さつまあげ なまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう いんげん しらたき だいこん だいこんな ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ いかてん かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ごぼう ねぎ さんさいミックス しいたけ なのはな もやし ★力や熱のもとになる★ そうめん あぶら さとう	★血やにくになる★ とりにく たまご ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しいたけ にんじん れんこん ほうれんそう グリーンピース しめじ たまねぎ しらたき ごぼう ブロッコリー キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい アスパラ りんご マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ まめパン コーン ぶどうゼリー	



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。

2月の給食目標



自分の食生活をリカえろ