



# 給食だより

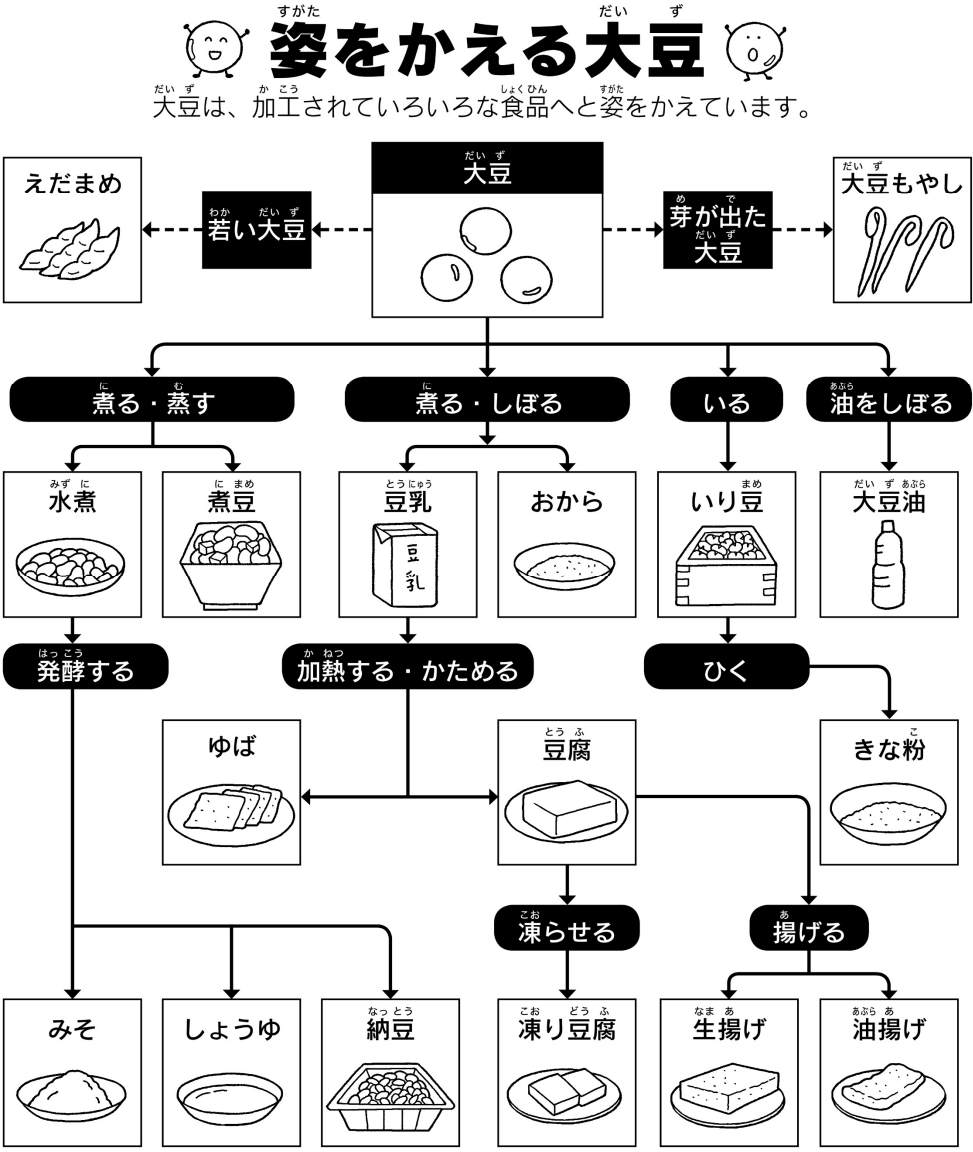


青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐・ネギ) いわしの蒲焼き 長芋の煮物 牛乳	ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ 菜の花の辛子和え きなこプリン 牛乳	ごはん みそ汁 (荒野豆腐・菜の花・人参) 豚キムチ炒め ナムル 牛乳	ごはん みそ汁 (生揚げ・大根・人参) 鶏の照り焼き インゲン炒め 牛乳	ごはん みそ汁 (わかめ・油揚げ・玉ねぎ) さばの塩焼き 切り干し大根煮 牛乳
728kcal	707kcal	709kcal	703kcal	721kcal
★血やにくになる★ いわしかばやき なまあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう しいたけ いんげん なめこ ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら ながいも さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ なのはな しいたけ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら きなこプリン かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく こうやとうふ ハム ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい ニラ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん ぜんまい なのはな ★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★ とりにく ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ いんげん にんじん ねぎ だいこん はだいこん ★力や熱のもとになる★ ごはん はるさめ あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ わかめ あぶらあげ さば さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん だいこん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう
9	10	11	12	13
ごはん 豚汁 ごもくあつや たまご 五目厚焼き玉子 ふきの炒め煮 牛乳	カレーうどん 南瓜とさつまいものコロッケ ごま和え 牛乳	建国記念の日	背割りコッペパン スープ (キャベツ・ベーコン・マカロニ) スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	コーンピラフ スープ (じゃがいも・インゲン・人参) ハートのハンバーグ ツナ和え 牛乳
703kcal	707kcal		699kcal	678kcal
★血やにくになる★ ぶたにく たまごやき 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 こんにゃく ねぎ ふき 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★ ぶたにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ ブロッコリー キャベツ ★力や熱のもとになる★ うどん コロッケ あぶら さとう		★血やにくになる★ ベーコン たまご ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ にんじん ごぼう きゅうり ★力や熱のもとになる★ コッペパン マカロニ コーン さとう	★血やにくになる★ とりにく ハンバーグ わかめ ツナ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ミックスベジタブル たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン あぶら じゃがいも
16	17	18	19	20
ごはん とり汁 さばのトマ味噌煮 金平ごぼう 牛乳	あんかけナポリタン ブロッコリーサラダ 野菜果実ゼリー 牛乳	ポークカレーライス キャベツサラダ りんご ジョア	ごはん みそ汁 (キャベツ・えのき・大根) 太刀魚フライ 白菜りんごサラダ 牛乳	ごはん せんべい汁 肉団子 おかか和え 牛乳
732kcal	698kcal	723kcal	738kcal	716kcal
★血やにくになる★ さばのトマみそに さつまあげ ごま とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ キャベツ しいたけ ★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 ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★力や熱のもとになる★ スパゲティ あぶら さとう コーン かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく ハム ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース パプリカ キャベツ きゅうり ふくじんづけ りんご ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう	★血やにくになる★ たちうおフライ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ えのき はだいこん はくさい アスパラ りんご ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら コーン さとう	★血やにくになる★ とりにく にくだんご かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しいたけ キャベツ ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら せんべい さとう

23	24	25	26	27
天皇誕生日 てんのうたんじょうび	焼きそば スープ (白菜・鶏肉・マッシュルーム) ツナサラダ みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	学校休業日 がっこうきゅうぎょうび	ごまパン クラムチャウダー オムレツ きのこのマリネ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さつまいも汁 あじのカレー焼き ほうれん草のごま和え ぎゅうにゅう 牛乳
	681kcal		682kcal	668kcal
	★血やにくになる★ ぶたにく あおのり とりにく ツナ 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 はくさい マッシュルーム きゅうり ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん コーン ゼリー		★血やにくになる★ あさり ベーコン オムレツ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう アスパラ きのこミックス ★力や熱のもとになる★ ごまパン じゃがいも	★血やにくになる★ ぶたにく あじ かまぼこ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん さつまいも さとう

※献立は都合により変更することがあります。  
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。



## 節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



β-カロテンが豊富な野菜

## しゅんぎく

しゅんぎくはβ-カロテンが豊富です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、目や皮膚・粘膜の健康を保つ働きがあります。しゅんぎくは、鍋物やおひたし、あえ物にするほか、やわらかい葉先は、サラダに向いています。



## 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。



## 2月の給食目標



自分の食生活をリカえろ