

日	主食	牛乳	おかず	たべものはたらき			1人ばい(Kcal) たんぱく質(g)		ひとくちメモ
				赤	黄	緑	小	中	
2 (月)	ごはん		いものこじる にくだんこ (小1・2年1こ、3年～2こ) こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ にくだんこ わかめ ツナ	ごはん さといも	にんじん しめじ きゅうり こんにゃく	590 24.5	721 27.9	今月の目標は「バランスを考えて食べよう」です。 健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせ てとることが大切です。赤・黄・緑のグループの食品 をかたよりなく食べると、栄養をバランスよくとることが できます。
3 (火)	ごはん		とりじる いわしさんべい ほうれんそうのごまあえ こくとうふくまめ	ぎゅうにゅう とうふ いわしさんべい こくとうふくまめ	ごはん いたふ ごま	にんじん ごぼう なげねぎ ほうれんそう もやし	575 26.0	723 31.1	節分の日です。節分は冬から春になる節目の日で豆まき をしたり、いわしを玄関にかざって邪気(じゃき)を 払う風習があります。豆やいわしなどを食べて一年の 健康と幸福を願いましょう。 *黒糖豆腐はよくかんで食べましょう
4 (水)	ごはん		けのしる チキンカツ キャベツのしゃきしゃきこんぶあえ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ チキンカツ しおこんぶ	ごはん あぶら すりごま ごまあぶら ブルーベリーゼリー	にんじん ごぼう だいにん わらび こんにゃく きゅうり	592 23.3	725 27.7	今日は「地産産物を使った献立を考えよう」の授業で 木ノ下小学校5～3のグループが考えた献立です。けの汁 は根菜などの具材を細かく切って、煮込んだ津軽の郷土 料理です。*県産食材が少ない時期なので他県の食材も 使用しています
5 (木)	ごはん		もすくのみそしる てりやきつくね じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ もすく てりやきつくね ふたひきにく	ごはん じゃがいも さとう	にんじん しょうが	592 25.7	740 30.5	みそ汁のもすくは沖縄産で、海の野菜といわれる海そう です。鉄分やヨードなどのミネラルや食物せんいが豊富 です。海そうの仲間にはわかめやこんぶ、ひじき、あお めかぶなどがあります。
6 (金)	スパゲティ		ミートソース オムレツ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ふたひきにく ぎゅうひきにく だいにん オムレツ	スパゲティ さとう ドレッシング	にんじん しょうが たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり ブロッコリー	678 33.8	806 39.7	好きな物はかり食べていると栄養がたまってしまいま す。特に野菜類は意識して食べないと不足しがちです。 毎食、野菜のおかずを1品足して食べるようにしましょう。 いろいろな食品を楽しみながら食べると、味覚(みかく) のはばが広がりますよ。
9 (月)	ごはん		おやこに あじフリッター (小1ク、中2ク) もやしあえ	ショア どりにく たまご あじフリッター かまぼこ	ごはん あぶら ドレッシング かたくりこ	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース もやし	579 25.8	782 33.6	カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると骨がもろくなる 骨粗(こつそ)しょう症になりやすくなります。 成長期に骨を丈夫にして、カルシウムを貯金しておきま しょう。ショアにも牛乳と同じくらいカルシウムがはいっ ています。
10 (火)	ごはん		なめこのみそしる けんさんメンチカツ にくやさしいため	ぎゅうにゅう とうふ けんさんメンチカツ ふたひきにく	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん なめこ なげねぎ ピーマン きりぼしだいこん	658 25.3	795 28.7	●おいらく給食● 青森県産の豚肉を使ったメンチカツ、雪人参しょうゆで 味付けした豚肉とおいらせ町の切干大根を使って野菜 炒めにしました。ごはんは合う県産のおかずでおいしく いただきます。
12 (木)	ゆきにんじん パン		コーンポタージュ フィレオチキン まめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム フィレオチキン ミックスビーンズ ツナ	ゆきにんじん パン ポタージュ ホワイトル ドレッシング	にんじん パセリ キャベツ きゅうり	695 30.0	815 35.2	パンの日はいつもより、手洗いをしっかり行いましょう。 せっけんをつけて、指のあいだや爪、手首もこすり洗いを しましょう。そして、きれいなハンカチでふきましょう。 *パンは一口にちぎって、よくかんで食べましょう
13 (金)	むぎごはん		チキントマトカレー はなやさいサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう どりにく	おぎごはん じゃがいも カレー ドレッシング ガトーショコラ	にんじん しょうが たまねぎ いんげん ブロッコリー コーン	713 22.1	870 26.0	14日のバレンタインデーにちなんで、ガトーショコラが つきます。好きな人だけでなく、友だちやお世話になっ ている人に感謝の気持ちを届けましょう。チョコじゃなく てもお手伝いをしたり、ありがとうの言葉でもいいですね。 いつも給食をきれいに食べてくれてありがとう
16 (月)	ごはん		いもの いわしのうめ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いわしのうめ かまぼこ ひじき	ごはん さといも さとう ごまドレッシング すりごま	にんじん こんにゃく きゅうり えだまめ	630 23.6	796 28.5	里芋はねっとりとした食感が特徴で、特に冬は甘味がまし て煮物や汁物にするととても温まり、おいしく食べられま す。食物せんいが多く、健康維持の効果が期待できます。 *里芋はよくかんで食べましょう
17 (火)	わかめ ごはん		かぶとたまごのスープ ハンバーグ ほうれんそうのツナサラダ カットりんご	ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご ハンバーグ ツナ	ごはん かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん ばんのうねぎ たまねぎ ほうれんそう りんご	623 25.4	775 30.3	今日の給食は地産産物を使って木ノ下小学校5～2の グループが考えた献立です。わかめごはんやハンバーグは 人気があり、よくリクエストされるメニューですね。 おいしくいただきます。
18 (水)	ごはん		もやしタンタンスープ とりのトマトソースがけ ながいものソー	ぎゅうにゅう みそ ふたひきにく ステーキチキン ベーコン	ごはん すりごま なげねぎ マーガリン	にんじん しょうが はくさい いんげん トマト	625 27.3	763 31.0	トマトには昆布と同じような味成分のグルタミン酸が多く、 煮込むことでコクが変わります。トマトソースはいろいろ アレンジのきく万能調味料で、肉や魚にかけたり、野菜と 煮込んだり、パスタやピザのソースにも使われます。
19 (木)	ごはん		つくねいりみそしる ぶりみそフライ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう みそ つくね ぶりみそフライ ハム	ごはん あぶら ドレッシング	にんじん なげねぎ だいにん ブロッコリー	627 23.7	787 28.4	日本食は「ごはん」と「みそ汁」が基本で、米と大豆製品 を一緒に食べています。これは栄養面からみてバランス がよく、米と大豆のお互いの足りないところをおぎない 合ってくれます。毎日しっかり食べることで元気に過ごす ことができます。
20 (金)	ちゅうか めん		ジャージャーめんのにくみそ あげパン もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ふたひきにく だいにん チキンフレーク	ちゅうかめん あげパン ごまあぶら すりごま さとう かたくりこ	にんじん なげねぎ きゅうり もやし	651 35.5	762 41.7	あげパンは給食でかたくなったパンをおいしく食べる工夫 から生まれたものです。コッパンなどを揚げて、砂糖や きなこをまぶして作ります。お家でも砂糖だけでなく、 ココアや抹茶、いちごパウダーなどをかけて作れますよ。 *めんに肉みそをかけて、まぜながら食べましょう
24 (火)	むぎごはん		クッパ ぎょうざ (小1・2年1こ、3年～2こ) チョレギサラダ	ぎゅうにゅう どりにく たまご ぎょうざ のり	おぎごはん かたくりこ ドレッシング ごま ごまあぶら	にんじん しめじ ばんのうねぎ ブロッコリー キャベツ	615 23.5	717 26.9	餃子(ぎょうざ)が日本に伝わったのは昭和初期、中国に 住んでいた日本人がもともと来て作りました。 中国では入れないニンニクを入れるなどして、日本人に合 うように改良して今のようないんごになったそうです。 *ごはんにスープをかけて食べましょう
25 (水)	ごはん		キャベツのみそしる とりのしおからあげ アスパラとツナのサラダ ちものタルト	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりのしおからあげ ツナ	ごはん あぶら ドレッシング ちものタルト	にんじん キャベツ きゅうり	728 25.7	886 30.6	今日の給食は地産産物を使って木ノ下小学校5～1の グループが考えた献立です。いつものとりのから揚げは スタミナ源だれて味付けしていますが、塩から揚げは 塩味の源だれて味付けしています。 ちがいがわかりますか？
26 (木)	こくとう パン		コンソメスープ さけチーズごろもやき コロコロサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さけチーズごろもやき ハム	こくとうパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん パセリ マッシュルーム キャベツ しょうが えだまめ	743 32.4	853 35.6	さけチーズ衣焼きは根強い人気があります。鮭の不漁や 価格の高騰(こうとう)で、あまり使えなくなっている 商品ですが、中3リクエストの第2位なので特別に作って もらいました。次はいつ食べられるかな・・・。 *魚の骨に気をつけて食べましょう
27 (金)	むぎごはん		ポークカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ふたひきにく	おぎごはん じゃがいも カレー しらたま	にんじん しょうが みかん りんご はくとう	731 20.8	910 24.6	カレーとフルーツ白玉は中3のリクエストには必ず入る 人気のメニューです。フルーツポンチをいっぱい食べたい という意見もありますが、もう少し食べたいなあと思う 気持ちも給食の思い出になるかも。楽しい給食時間を過ご してください。*白玉はよくかんで食べましょう

*斜体文字の献立名は中3のリクエストメニューで

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●太字は県産品またはおいらせ町の産物です
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましよう

ねん ころ ぶく ねが せつ ぶん ぎょう じ

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ(ヤイカ
ガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の
無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすよう
になりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願
のために行った風習が始まりとされています。(※諸説あります)

このQRコードを読み込むと給食センターのサイ
トにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立
を確認することができます



毎月「おいらく給食」を実施しているよ。
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や
県産品を紹介するね。今月は10日火曜日です。
・県産メンチカツ
・深浦雪人参しょうゆ仕立て味付け肉
・切干大根(おいらせ町産)

うらにも「給食だより」があります。見てね！

食べて元気に！

3大アレルギー



食物アレルギーを引き起こしやすい3大原因食物は「鶏卵」、「牛乳」、「小麦」です。



食物アレルギーとは、原因となる食物を食べたり触ったりした際に、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。症状は、じんましんやかゆみなどの皮膚症状のほか、粘膜症状、呼吸器症状などさまざまです。食物アレルギーについて知りましょう。

食物アレルギー どんな症状が出るの？

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿疹など	 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など

そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。

アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



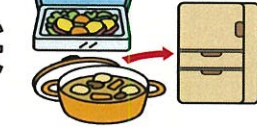
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



【12月の給食残食量】

- 1日に残るごはん
平均 22.6kg
1人当たり 13.8g
- 1日に残るおかず
平均 100.3kg
1人当たり 45.6g
(汁・牛乳も含みます)