

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<b>「行事食の献立」</b> 2月3日は「節分」です。季節を分けるという意味があります。年に4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）ありますが、今では立春の前日だけを節分というようになりました。この日は、悪いものを追い払い、福などの良いものが来るようにと願います。大豆をまいたり、いわしの頭をヒヤギの枝にさして玄関に飾ったりします。				1		2 中1総合学習		行事食			
				だいこんについて知る <b>はいがごはん</b> はいが米 <b>沢煮椀</b> 豚肉 にんじん ごぼう みずな はくさい えのきだけ しょうが でんぶん <b>豚肉とだいこんの煮物</b> 豚肉 だいこん じゃがいも こんにやく にんじん しょうが こまつな 米油 砂糖	<b>だいずとじゃこの炒り煮</b> だいず ちりめんじゃこ ごま 砂糖 米油 <b>牛乳</b>	<b>豆茶飯</b> はいが米 だいず <b>みそおでん</b> ちくわ さつま揚げ つみれ だいこん さといも こんにやく うずら卵 昆布 みそ 砂糖	<b>煮びたし</b> はくさい <b>牛乳</b>				
5		6		7		8		9			
<b>食べ物3つのはたらきについて知る</b> <b>はいがごはん</b> はいが米 <b>みそ汁</b> 油揚げ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ <b>豚肉のごままぶし</b> 豚肉 にんじん ごぼう しらたき こまつな しょうが ごま 砂糖 <b>牛乳</b>		<b>マカロニについて知る</b> <b>黒パン</b> <b>温野菜のサラダ</b> ブロッコリー かぼちゃ コーン 米油 砂糖 <b>マカロニのクリーム煮</b> たまねぎ 鶏肉 マカロニ にんじん パセリ 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ <b>牛乳</b>		<b>小学部体験入学・入学説明会のため、全校給食おやすみ</b> 		<b>おこと始めについて知る</b> <b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦 <b>切干しだいこんの煮物</b> 切干しだいこん 油揚げ にんじん 米油 砂糖 <b>ぶりの照り焼き</b> ぶり しょうが でんぶん <b>おこと汁</b> あずき 豚肉 豆腐 さといも にんじん ごぼう だいこん こんにやく みそ 砂糖 <b>牛乳</b>		<b>人気のソース焼きそばを味わう</b> <b>ロールパン</b> <b>★蒸ししゅうまい</b> 豚肉 たまねぎ しゅうまいの皮 だいず でんぶん パン粉 <b>★ソース焼きそば</b> 中華めん 豚肉 キャベツ もやし にんじん たまねぎ たら 米油 青のり <b>牛乳</b>			
<b>建国記念の日</b>		13		14		15		16			
<b>「食育の日」(19日)</b> <p>伝統的な食べ物は、栽培が日本の気候風土に合っているので作り続けていて、安価で簡単に手に入り、おいしいのが特長です。食べ物は「医食同源」といって、薬と同じようにからだを元気にしてくれます。伝統的な食べ物は、日本人のからだを元気にしてくれる食べ物です。</p>		<b>ブラジルの料理を知る</b> <b>ごはん</b> 精白米 <b>フェジョアータ</b> 豚肉 ウインナーソーセージ 金時豆 たまねぎ パセリ トマト缶 にんにく 米油 でんぶん		<b>国際理解</b> <b>コーンサラダ</b> キャベツ にんじん コーン 砂糖 <b>★オレンジゼリー</b> オレンジジュース 砂糖 寒天 <b>牛乳</b>		<b>はくさいの栄養について知る</b> <b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦 <b>ごまじょうゆあえ</b> はくさい こまつな ごま 砂糖 <b>うま煮</b> 鶏肉 いか うずら卵 にんじん 凍り豆腐 さといも だいこん さやいんげん こんにやく 砂糖 <b>すまし汁</b> 豆腐 ふ ねぎ わかめ <b>牛乳</b>		<b>青森県の郷土料理を知る</b> <b>はいがごはん</b> はいが米 <b>いかと里芋の煮物</b> いか 凍り豆腐 さといも だいこん こんにやく 砂糖 <b>けの汁</b> 油揚げ だいこん にんじん ごぼう だいず みそ <b>★りんご</b> <b>牛乳</b>		<b>かぶの栄養について知る</b> <b>丸パン</b> <b>かぶのスープ煮</b> じゃがいも かぶ たまねぎ コーン <b>★スパゲティのミートソースあえ</b> スパゲティ 豚肉 だいず たまねぎ トマト缶 にんじん エリンギ セロリー にんにく オリーブ油 粉チーズ <b>牛乳</b>	
19		20		21		22		<b>天皇誕生日</b>			
<b>大豆・大豆製品について知る</b> <b>はいがごはん</b> はいが米 <b>生揚げのそぼろ煮</b> 生揚げ 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが 米油 こまつな 砂糖 でんぶん		<b>食育の日</b> <b>ゆずだいこん</b> だいこん ゆず 砂糖 <b>みそ汁</b> 油揚げ かぶ わかめ ねぎ みそ <b>牛乳</b>		<b>のっぺい汁について知る</b> <b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦 <b>いわしのかば焼き</b> いわし でんぶん 米粉 米油 しょうが 砂糖 <b>のっぺい汁</b> 鶏肉 油揚げ さといも にんじん ねぎ でんぶん しめじ ごぼう こまつな <b>煮びたし</b> はくさい 削り節 <b>牛乳</b>		<b>だいずには食物せんいが多く含まれていることを知る</b> <b>はいがごはん</b> はいが米 <b>豆じゃが</b> だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも にんじん こんにやく 米油 砂糖 <b>かきたま汁</b> 鶏卵 にんじん ねぎ わかめ でんぶん <b>ふりかけ</b> ちりめんじゃこ ごま <b>牛乳</b>		<b>牛乳の栄養について知る</b> <b>はいがパン</b> <b>ホワイトシチュー</b> 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう 牛乳 豆乳 米油 バター 小麦粉 <b>キャベツサラダ</b> キャベツ きゅうり 米油 砂糖 <b>牛乳</b>		<b>「国際理解の献立」</b> <p>フェイスジョンとは、ポルトガル語で豆という意味です。お肉が入っていない塩味の豆煮込み料理はフェイスジョンとよばれ、ブラジルで毎日のように食べられています。黒豆と豚肉やソーセージなどをよく煮込んだ料理はフェジョアータといえます。ブラジルでは、フェイスジョンやフェジョアータを、ライスにかけて食べるのが一般的です。</p>	
26		27		28		29		<b>「郷土食の献立」(15日)</b>			
<b>さばの栄養について知る</b> <b>はいがごはん</b> はいが米 <b>さばの塩焼き</b> さば <b>磯香あえ</b> キャベツ のり <b>豚汁</b> 豚肉 豆腐 油揚げ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ みそ <b>牛乳</b>		<b>もやしの栄養について知る</b> <b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦 <b>豆腐の中華煮</b> 豆腐 鶏肉 えび にんじん ねぎ コーン しょうが にんにく 米油 ごま油 砂糖 でんぶん <b>もやしスープ</b> うずら卵 鶏肉 もやし ねぎ にんじん はるさめ でんぶん こまつな <b>牛乳</b>		<b>いかの栄養について知る</b> <b>ごはん</b> 精白米 <b>シーフードカレー</b> 鶏肉 いか ベーコン えび じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン <b>ごま酢あえ</b> 切干しだいこん にんじん ごま 砂糖 <b>プルーンはっこう乳</b>		<b>季節のブロッコリーを味わう</b> <b>丸パン</b> <b>豆と野菜のスープ煮</b> 豚肉 じゃがいも たまねぎ ブロッコリー にんじん いんげん豆 <b>イタリアンペースト</b> まぐろ油漬け チーズ たまねぎ にんじん トマト缶 オリーブ油 <b>牛乳</b>		<b>青森県弘前に「青い松の森」があったので、青森と名前がつきました。本州の最北部あり、県全体が豪雪地帯で、2月は雪景色になります。青森県は三方を海に囲まれており、八戸漁港では、いかやさばがたくさん獲れます。農業も盛んで、にんにくやごぼう、りんごの生産量は日本一です。</b>			