献立のお知らせ

献立目標
郷土料理に親しもう

平成31年 1月(小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にちようび	スプーン	こんだて	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
15(火)		しゅうまい(2こ) チンジャオロースー りんごジュース ちゅうかスープ	しゅうまい、ぶた肉 なると、くきわかめ	ごはん サラダあぶら	たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、もやし はくさい、にんじん	**新年を迎えました** 年末年始に食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？早ね早起きを心がけ、食事でしっかり栄養をとり、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。
16(水)		赤うおしおやき れんこんのみそいため あつあげのみそ汁	牛乳 赤うお、ぶた肉 あつあげ	ごはん サラダあぶら	れんこん、たまねぎ ブロッコリー、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
17(木)		さんさいそばふうめん えびいかかきあげ こっぱなます	牛乳、えび、いか とり肉、なると あぶらあげ	そばふうめん こめあぶら ごま	わらび、ぜんまい、ほそたけ、しいたけ えのきたけ、ねぎ、だいこん、にんじん ごぼう、たまねぎ、しゅんぎく	
18(金)	✓	ポークカレー ふくじんづけ りんご	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	・17日の「こっぱなます」は福井県の郷土料理です。
21(月)		しそごはん ごもくたまごやき ちくぜんに とうふとわかめのすまし汁	牛乳、たまご とり肉、とうふ ひじき、わかめ	ごはん こんにゃく、ふ サラダあぶら	ほうれんそう、にんじん、ねぎ たけのこ、れんこん、ごぼう しいたけ、えのきたけ、しそ	●りんごは弘前産です● 18日のりんごは「おうりん」の予定です。
22(火)	✓	こめこパン とり肉マーマレードやき ブロッコリーサラダ はくさいのクリームに	牛乳 とり肉 ベーコン、とう乳	こめこパン オリーブあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、にんじん はくさい、たまねぎ、マッシュルーム	**1月24日～1月30日は 全国学校給食週間です** 毎日の学校給食は、さまざまな人々の働きによって支えられています。感謝の気持ちを忘れずに、大切にいただきましょう。 ●学校給食にかかわる人々● 栄養士、調理員、運転手 米や野菜を育てている農家、 家畜を育てている人、漁師 など
23(水)			牛乳 かれい、わかめ ぶた肉、あぶらあげ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	キャベツ、もやし、赤ピーマン 青ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、ねぎ	
24(木)		ぶた肉みそやき もやしときくらげのごまあえ つみれ汁	牛乳 ぶた肉、とり肉 さかなのすりみ入りだんご	ごはん 糸こんにゃく ごま	もやし、きゅうり、えのきたけ きくらげ、はくさい にんじん、ねぎ	
25(金)		いかメンチ たらの子あえ けの汁	牛乳 いかメンチ、たらこ、こんぶ こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく、こんにゃく サラダあぶら	にんじん、だいこん ぜんまい、わらび、ふき ごぼう、ねぎ	
28(月)	✓	りんごカレー ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、パイナップルかんづめ はくとうかんづめ、りんごシロップづけ	
29(火)		モウカサメみそカツ なめたけあえ せんべい汁	牛乳 モウカサメ とり肉	ごはん せんべい こめあぶら	もやし、ほうれんそう、えのきたけ キャベツ、ごぼう、にんじん、せり まいたけ、きりぼしだいこん	
30(水)		てりやきハンバーグ 肉汁いため ほたて汁	牛乳 ハンバーグ、ぶた肉 ほたて、こうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、しめじ だいこん、にんじん ねぎ	
31(木)		みそキムチラーメン さかなとわかめのとうふやき だいこんサラダ	牛乳 さかなとわかめのとうふやき ぶた肉、とり肉、こんぶ	ちゅうかめん サラダあぶら	はくさい、もやし、にんじん ねぎ、にら、だいこん きゅうり、とうもろこし	・31日のさかなとわかめのとうふやきの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用しておりません。

また、学校給食週間の期間は、青森県の郷土料理や食材がたくさん登場します。ふるさとの味を味わいましょう。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82－1835】にて随時受け付けております。

1. 「はし」は毎日持参です。わす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。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. そば風めんには、そば粉を使用していません。

おせち料理のいわれ 線で結ぼう!

"おせち料理"には、さまざまな"いわれ"(昔から言い伝えられてきたこと)があって、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちがこめられています。食べ物のかたちや文字から想像して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう。

たべもの	いわれ・願い
だて巻き	まじめに働く
こぶ巻き	長生きする
れんこん	家族仲良く
えび	よろこぶ・えらくなる
黒豆	頭が良くなる
煮しめ	先を見通す

【こたえ】
だて巻き―頭が良くなる[巻物(書物)をイメージしている]
こぶ巻き―よろこぶ・えらくなる[こんぶは「よろこぶ」、巻物の形がえらくなることを意味する]
れんこん―先を見通す[穴があいているから、先が見えることを意味する]
えび――長生きする[腰が曲がった形がお年寄りを意味する]
黒豆――まじめに働く[ま(じ)めに働く]
煮しめ――家族仲良く[いろいろな野菜を一緒に煮ることから、家族仲良く暮らすことを願っている]

ふるさとの料理を探そう!

各地域には、その地域の産物を活用し、風土にあった食べ方で食べられ、伝えられている料理があります。それを「郷土料理」といいます。
学校給食にも、郷土料理が取り入れられています。献立の中から、青森県の郷土料理を探してみましょう。

● けの汁
津軽地方の郷土料理です。山菜や根菜、油揚げや高野豆腐などを5mm角程度に切りそろえて煮る具だくさんの汁ものです。

● せんべい汁
南部地方の郷土料理です。鶏肉や野菜、きのこを入れて作るしょうゆ仕立ての汁ものです。汁もの専用のせんべいがだし汁を吸ってもっちりとした食感になります。

● たらの子あえ
津軽地方の郷土料理です。たらの子をにんじんや糸こんにゃく、高野豆腐、ねぎなどと一緒に煮あえて作ります。

1月24日から 1月30日は 全国学校給食週間です

日本の学校給食は、山形県の小学校において、お弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎりや焼き魚、漬物などを提供したのが始まりとされています。

現在、学校給食は、栄養補給だけでなく、地産地消や、食事のマナー、食文化など、さまざまな役割をもち、献立も時代によって変化してきました。この機会に、お家の人と学校給食の思い出について語り合う週間にしてみてはいかがですか。