



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(中学校)

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	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類 (A・C)	
15 (火)		福神漬 りんご	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	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、寒さ負けずに元気に過ごしましょう。
16 (水)		えび天ぷら こっばなます	牛乳、えび 鶏肉、なると 油揚げ	そば風めん ごま 米油	わらび、ぜんまい、細竹 えのきたけ、ねぎ、しいたけ 大根、にんじん	
17 (木)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー 中華スープ	しゅうまい、豚肉 なると、茎わかめ	ごはん サラダ油	たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、もやし 白菜、にんじん	 ●りんごは弘前産です● 15日のりんごは「玉林」の予定です。
18 (金)		赤魚塩焼き れんごのみぞ炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 赤魚、豚肉 厚揚げ	ごはん サラダ油	れんごん、玉ねぎ ブロッコリー、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
21 (月)		鶏肉マーマレード焼き ブロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 鶏肉 ペーコン、豆乳	米粉パン オリーブ油	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、にんじん 白菜、玉ねぎ、マッシュルーム	●16日の「こっばなます」は福井県の郷土料理です。
22 (火)		五目たまご焼き 筑前煮 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳、たまご 鶏肉、豆腐 ひじき、わかめ	ごはん こんにやく、ふ サラダ油	ほうれん草、にんじん、ねぎ たけのこ、れんごん、ごぼう しいたけ、えのきたけ、しそ	
23 (水)		豚肉みそ焼き もやしときくらげのごま和え つみれ汁	牛乳 豚肉、鶏肉 魚のすり身入り団子	ごはん 糸こんにやく ごま	もやし、きゅうり、えのきたけ きくらげ、白菜 にんじん、ねぎ	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、大切にいただきます。
24 (木)		いかメンチ(2個) たらの子和え けの汁	牛乳 いかメンチ、たらこ、昆布 高野豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにやく、こんにやく サラダ油	にんじん、大根 ぜんまい、わらび、ふき ごぼう、ねぎ	
25 (金)		モウカサメみそカツ なめたけ和え せんべい汁	牛乳 モウカサメ 鶏肉	ごはん せんべい 米油	もやし、ほうれん草、えのきたけ キャベツ、ごぼう、にんじん、せり まいたけ、切干大根	●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
28 (月)		照焼きハンバーグ 肉汁炒め ほたて汁	牛乳 ハンバーグ、豚肉 ほたて、高野豆腐	ごはん 糸こんにやく サラダ油	ごぼう、しめじ 大根、にんじん ねぎ	
29 (火)		福神漬 二色ピーチ	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬、白桃缶詰、黄桃缶詰 りんごシロップ漬	 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。
30 (水)		魚とわかめの豆腐焼き 大根サラダ	牛乳 魚とわかめの豆腐焼き 豚肉、鶏肉、昆布	中華めん サラダ油	白菜、もやし、にんじん ねぎ、にら、大根 きゅうり、とうもろこし	
31 (木)		かれい煮つけ 野菜炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 かれい、わかめ 豚肉、油揚げ	ごはん じゃがいも サラダ油	キャベツ、もやし、赤ピーマン 青ピーマン、黄ピーマン 玉ねぎ、ねぎ	

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
線で結ばる!

「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
れんごん	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]
れんごん—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[いろいろな野菜と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たくさん汁ものです。
- 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やく、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たいかがですか。

明治22年
現在