



献立のお知らせ

献立目標

郷土料理に親しもう

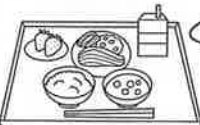
平成28年1月 (小学校)

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 (金)		まぐろカツ やさしいごまずあえ だいごんのみそ汁	牛乳 まぐろ、とり肉 こうやどうふ	ごはん ごめあぶら ごま、ごめあぶら	もやし、きゅうり だいごん、えのきたけ だいごんは	新年をむかえました 冬休みが明け、気持ちも新 たに学校がはじまりました。 寒い冬に負けないよう、 バランスよくしっかりと食 べ、元気に過ごしましょう。
18 (月)		さかなとわかめのとうふやき ひじき、あぶらあげ とん汁	さかなとわかめのとうふやき ひじき、あぶらあげ だいず、ぶた肉、こうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく、サラダあぶら じゃがいも	にんじん、はくさい ごぼう ねぎ	
19 (火)		トマトソースハンバーグ りんご さつまいものシチュー	牛乳 ハンバーグ ベーコン、とう乳	コッペパン さつまいも オリーブあぶら	りんご にんじん、たまねぎ しめじ、ほうれんそう	・18日の「さかなとわかめのとう ふやき」はさかなのすり身やわかめ、 とうふ、野菜をあわせて焼いたもの です。かぼちゃの色素を使い、黄色 く色付けしています。
20 (水)		ごもくたまごやき きりぼしだいごんのいりに キャベツのみそ汁	牛乳 たまご、とり肉、もずく ぶた肉、あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん、たけのこ、しいたけ きりぼしだいご キャベツ、しめじ、しそ	
21 (木)		ほっけしおやき はくさいのからしあえ けんちん汁	牛乳 ほっけ、とうふ あぶらあげ	ごはん さといも こんにゃく	こまつな、はくさい だいごん、ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ	～りんごを食べよう～ ・19日のりんごは弘前産の 「ふじ」を予定しています。
22 (金)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 肉だんご ぶた肉、わかめ	ごはん サラダあぶら	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン にんじん、ねぎ、もやし、しいたけ	1月24日～30日は 全国学校給食週間! この期間の献立 には青森県の郷土 料理や地元で親し まれている料理、 青森県の食材をた くさん使用してい ます。
25 (月)		ふくじんづけ ぼんかん	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ りんごシロップづけ ふくじんづけ、ぼんかん	
26 (火)		ポークピカタ キャベツとコーンのレモンあえ ほたて入りコンソメスープ	牛乳 ぶた肉、たまご ほたて	ごはん	キャベツ、赤ピーマン、とうもろこし にんじん、たまねぎ ブロッコリー、えのきたけ	弘前市 × 東北女子大学 学ぶ力と体力アップの 学校給食献立 26日の献立は、弘前市と東北女子 大学が共同で開発したメニューです。
27 (水)		とり肉でりやき たらの子あえ けの汁	牛乳 とり肉、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、サラダあぶら こんにゃく	にんじん、ねぎ だいごん、ぜんまい、わらび ふき、ごぼう	
28 (木)		あげきょうざ(2こ) しそあじないもサラダ	牛乳 ぎょうざ、ぶた肉 とう乳	ごはん ちゅうかめん サラダあぶら、こめあぶら ながいも	たまねぎ、もやし キャベツ、にんじん とうもろこし、ねぎ	
29 (金)		さばてりやき もやしのりあえ せんべい汁	牛乳 さば、のり とり肉	ごはん せんべい	もやし、ほうれんそう キャベツ、にんじん ごぼう、しめじ、せり	

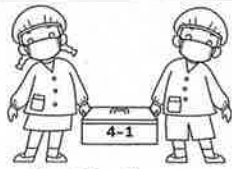
アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課(TEL 82-1835)にて随時受け付けております。

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。ご了承ください。
3. 栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。



1月24日～30日

全国学校給食週間



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で弁当を持って来られない子どもたちのために、おにぎりや漬物を出したことがはじまりとされています。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦のために中断されました。戦争が終わり、外国などからの援助を受け、給食が再開されたのが昭和21年12月24日。しかし、この日は冬休みに入り給食がないため、1ヶ月後の1月24日を記念日、1月24日～30日を学校給食週間としています。

食べることは、心と体力をわきたたせる源です。ふだん、何気なく食べている給食ですが、給食について、食べることに、食事に関わる人々の仕事について、考えて話し合ったり、食生活を見直したりする1週間です。

きょうどりょうり
郷土料理とは…

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土に合った食べ物として作られ、食べられてきたものです。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。

毎日食べる学校給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立を取り入れています。

青森県の郷土料理

1月の献立に登場する青森県の郷土料理を紹介。他に、どんな郷土料理があるのか、探したり調べたりしてみましょう!

- 「**たらの子あえ**」(津軽地方)
…たらの子とにんじん、糸こんにゃく、こうやどうふ、ねぎなどを煮あえて作ります。
- 「**けの汁**」(津軽地方)
…山菜や根菜を5ミリ～1センチ角に切りそろえ、同じように切ったこうやどうふやこんにゃくなどを入れて作る具だくさんの汁物です。
- 「**せんべい汁**」(南部地方)
…とり肉や野菜、きのこを入れて作るしょうゆ仕立ての汁物です。汁物用のおつゆせんべいがだし汁をすって、もっちりとした食感になります。

学ぶ力と体力アップの 学校給食献立

弘前市 × 東北女子大学

弘前市と東北女子大学がコラボレーションし、学ぶ力と体力アップをサポートする学校給食の献立を開発しています。

<今月のコンセプト>

☆**疲れた体に癒しを!冬野菜たっぷりメニュー**☆

- ・たまごに含まれる「レシチン」には、集中力や記憶力を高める効果があります。
- ・ぶた肉に含まれる「ビタミンB1」には、美肌効果や、疲労回復のはたらきがあります。
- ・ほたてには「タウリン」が豊富で、疲労回復や視力低下予防のはたらきがあります。
- ・冬野菜として、キャベツやにんじん、ブロッコリーのくきなどを使用しました。