



献立のお知らせ

献立のねらい
郷土料理に親しもう

令和8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	熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	栄養価 エネルギー (kcal)	お　し　ら　せ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類（A・C）		
15 (木)		  しゅうまい（2個） マーボー豆腐 中華スープ	ごはん、砂糖 でん粉 ごま油	牛乳、しゅうまい 豆腐、豚肉 なると、わかめ	たけのこ、ねぎ しいたけ、白菜 玉ねぎ、にんじん	708	あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。 1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。
16 (金)		  さけ塩焼き 紅白なます 黒豆 いもち雑煮	ごはん 砂糖 いもち	牛乳、さけ 鶏肉、かまぼこ 黒豆	大根、にんじん 白菜、ねぎ ごぼう、しいたけ	709	
19 (月)		  ショウロンボウ（2個） チンジャオロースー わかめスープ	ごはん、砂糖 でん粉 サラダ油	牛乳、ショウロンボウ 豚肉、わかめ 豆腐	たけのこ、赤ピーマン 黄ピーマン、青ピーマン もやし、ねぎ	679	
20 (火)		  和風肉団子（2個） 野菜のごま酢和え 千切り汁 わかめごはん	ごはん、ごま ごま油 砂糖	牛乳、肉団子 鶏肉、油揚げ みそ、わかめ	もやし、きゅうり キャベツ、にんじん 大根	617	正月のこんだて  1月16日は正月の献立です。「さけ塩焼き」、紅白の色合いがおめでたい「紅白なます」、まめに暮らせるようにと願いを込めた「黒豆」、いもちを使った「いもち雑煮」が出ます。
21 (水)		  いかメンチ ひじきの和え物 五目うどん	うどん、米油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ わかめ、いか ひじき、鶏肉	にんじん、えのきたけ、ごぼう、キャベツ ねぎ、しいたけ、赤ピーマン、玉ねぎ 黄ピーマン、青ピーマン、きゅうり	641	
22 (木)		  福神漬 りんご ポークカレー	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	730	
23 (金)		  まぐろカツ 茎わかめの炒め煮 じゃがいものみそ汁 (プレーン)	ごはん、米油 砂糖、サラダ油 じゃがいも	発酵乳、まぐろ 茎わかめ、さつま揚げ 油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく 玉ねぎ、えのきたけ せり	712	津軽の郷土料理「いかメンチ」 1月21日にでる「いかメンチ」は青森県津軽地方の郷土料理です。いかを刺身にしたときに残る「ゲン」をたたいてミンチにし、玉ねぎやにんじんなどの野菜と一緒に揚げて作ります。 いかのうまみと食感、野菜のあまみを感じることができる料理です。
26 (月)		  ほうれん草入りオムレツ 枝豆とコーンのソテー ブラウンシチュー コッペパン	コッペパン、サラダ油 じゃがいも、ブラウンルウ でん粉	牛乳、たまご ベーコン 豚肉	ほうれん草、枝豆 玉ねぎ、赤ピーマン、とうもろこし にんじん、マッシュルーム	867	
27 (火)		  いわしおろし煮 キャベツの塩昆布和え みそおでん	ごはん 砂糖	牛乳、いわし、みそ じゃこ入りさつま揚げ がんもどき、ちくわ、昆布	キャベツ、きゅうり 枝豆、大根 にんじん、こんにゃく	697	
28 (水)		  鶏肉照焼き 肉汁炒め たら汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉 高野豆腐、たら、豆腐 たらボール、みそ	にんじん、ごぼう しめじ、こんにゃく ねぎ、大根	778	家族みんなで かぜ予防を! 
29 (木)		  つくね きんぴらごぼう けの汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、つくね さつま揚げ、油揚げ 高野豆腐、大豆、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく、大根、ふき わらび、ぜんまい	718	
30 (金)		  豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ せんべい汁	ごはん せんべい ドレッシング	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、にんじん、白菜 ごぼう、しめじ、ねぎ、大根	741	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けています。

1. 「はし」は毎日持参です。忘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かます。
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. 魚や肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
4. 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。
5. 弘前市の給食には【そば、ピーナツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
6. 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性があります。（コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。）

食物アレルギーについて

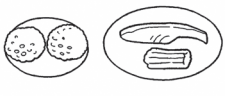
弘前市教育委員会では、食物アレルギーのある希望生徒を対象に、対応食を西部学校給食センター相馬中学校分室（調理場）からお届けしています。誤食のないように、各家庭でもアレルギー給食の確認を忘れずにしっかりとお願いします。



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についてたくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。

学校給食に目を向けて、家庭でも給食の思い出を話したりしてみませんか？

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
				
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ バタージュース・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

学校給食は、貧しくてお弁当をもってこれない子どもたちのために始まりました。

今では「食育」として、望ましい食習慣や郷土料理を学ぶことができる生きた教材として扱われています。

全国学校給食週間に出る青森県の郷土料理を紹介します

1月28日「たら汁」

青森県津軽地方の郷土料理に「たらのじゃっば汁」があります。「じゃっば」とは津軽の方言で「捨てるもの」という意味があり、ふつうは食べずに捨ててしまう頭や内臓などのアラまで使って作ります。給食ではアラが使えないので、たら身をを使った「たら汁」を出します。

1月29日「けの汁」

青森県津軽地方の郷土料理。津軽の方言で「粥」のことを「け」と呼ぶことから、粥の汁がなまってけの汁になったのではないかとされています。
小正月に一年の健康を祈って食べる精進料理でもあり、津軽の七草がゆとも言われています。

1月30日「せんべい汁」

青森県南部地方の郷土料理。冷害が多く、お米が多く取れなかった南部地方では保存食としてせんべいを作っていました。そのせんべいを鍋に入れて食べたのが始まりだとされています。
鍋用のせんべいを使うためもちもちとした食感が特徴です。