



# 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（小学校）

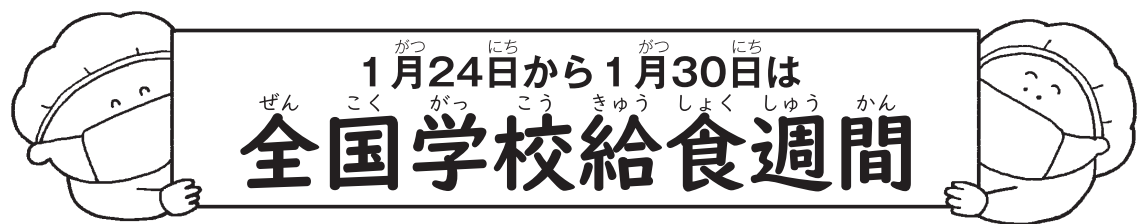
弘前市西部学校給食センター（TEL 34-1006）

| にちようび     | スプーン | こ　　ん　　だ　　て                                   | 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<br>エネルギー<br>(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<br>(木) |      | <br>ふくじんづけ<br>りんご<br>ポークカレー                  | ごはん<br>じゃがいも<br>カレールウ                | 牛乳<br>ぶた肉                                | にんじん、たまねぎ<br>ふくじんづけ<br>りんご                                    | 611                    | 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。<br>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<br>(金) |      | <br>しゅうまい（2こ）<br>マーボー豆腐<br>ちゅうかスープ           | ごはん、さとう<br>でんぶん<br>ごまあぶら             | 牛乳、しゅうまい<br>とうふ、ぶた肉<br>なると、わかめ           | たけのこ、ねぎ<br>しいたけ、はくさい<br>たまねぎ、にんじん                             | 597                    |                                                                                                                          |
| 19<br>(月) |      | <br>さけしおやき<br>こう白なます<br>くろまめ<br>けの汁          | ごはん<br>さとう                           | 牛乳、さけ、あぶらあげ<br>こうや豆腐、だいず<br>みそ、くろまめ      | だいこん、にんじん<br>ふき、わらび<br>ぜんまい、ごぼう                               | 573                    |                                                                                                                          |
| 20<br>(火) |      | <br>ほうれんそう入りオムレツ<br>えだまめとコーンのソテー<br>ブラウンシチュー | コッペパン、サラダあぶら<br>じゃがいも、ブラウンルウ<br>でんぶん | 牛乳、たまご<br>ベーコン<br>ぶた肉                    | ほうれんそう、えだまめ<br>たまねぎ、赤ピーマン、とうもろこし<br>にんじん、マッシュルーム              | 664                    | 正月のこんだて<br>1月19日は正月の献立です。「さけしおやき」、紅白の色合いがおめでたい「こう白なます」、まめに暮らせるようにと願いを込めた「くろまめ」に加え、津軽の小正月料理の定番「けの汁」が出ます。                  |
| 21<br>(水) |      | <br>ショウロンボウ（2こ）<br>チンジャオロースー<br>わかめスープ       | ごはん、さとう<br>でんぶん<br>サラダあぶら            | 牛乳、ショウロンボウ<br>ぶた肉、わかめ<br>とうふ             | たけのこ、赤ピーマン<br>黄ピーマン、青ピーマン<br>もやし、ねぎ                           | 583                    |                                                                                                                          |
| 22<br>(木) |      | <br>まぐろカツ<br>くきわかめのいために<br>じゃがいものみそ汁         | ごはん、ごめあぶら<br>さとう、サラダあぶら<br>じゃがいも     | はっこう乳、まぐろ<br>くきわかめ、さつまあげ<br>あぶらあげ、みそ     | にんじん、こんにゃく<br>たまねぎ、えのきたけ<br>せり                                | 529                    |                                                                                                                          |
| 23<br>(金) |      | <br>わふう肉だんご（2こ）<br>やさいのごますあえ<br>せんぎり汁        | ごはん、ごま<br>ごまあぶら<br>さとう               | 牛乳、肉だんご<br>とり肉、あぶらあげ<br>みそ               | もやし、きゅうり<br>キャベツ、にんじん<br>だいこん                                 | 524                    | 27日のこしね汁は、群馬県の郷土料理です。群馬県の名産品である「こんにゃく」、「しいたけ」、「ねぎ」の頭文字を取りこしね汁と名づけられたそうです。<br>これらの食材のほか、じゃがいもやぶた肉、あぶらあげなどが入った具だくさんのみそ汁です。 |
| 26<br>(月) |      | <br>いわしおろしに<br>キャベツのしおこんぶあえ<br>みそおでん         | ごはん<br>さとう                           | 牛乳、いわし、みそ<br>じゃこ入りさつまあげ<br>がんもどき、ちくわ、こんぶ | キャベツ、きゅうり<br>えだまめ、だいこん<br>にんじん、こんにゃく                          | 594                    |                                                                                                                          |
| 27<br>(火) |      | <br>つくね<br>きんぴらごぼう<br>こしね汁                   | ごはん<br>サラダあぶら、さとう<br>じゃがいも、ごまあぶら     | 牛乳、つくね<br>さつまあげ、ぶた肉<br>あぶらあげ、みそ          | ごぼう、にんじん<br>こんにゃく、しいたけ<br>ねぎ                                  | 582                    |                                                                                                                          |
| 28<br>(水) |      | <br>とうふハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>せんべい汁           | ごはん<br>せんべい<br>ドレッシング                | 牛乳<br>とうふハンバーグ<br>とり肉                    | ブロッコリー、赤ピーマン<br>とうもろこし、にんじん、はくさい<br>ごぼう、しめじ、ねぎ、だいこん           | 599                    | 家族みんなで<br>かぜ予防を！<br>                                                                                                     |
| 29<br>(木) |      | <br>いかメンチ<br>ひじきのあえもの                        | うどん、ごめあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう       | 牛乳、ぶた肉、あぶらあげ<br>わかめ、いか<br>ひじき、とり肉        | にんじん、えのきたけ、ごぼう、キャベツ<br>ねぎ、しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ<br>黄ピーマン、青ピーマン、きゅうり | 505                    |                                                                                                                          |
| 30<br>(金) |      | <br>とり肉てりやき<br>肉汁いため<br>たら汁                  | ごはん<br>サラダあぶら<br>さとう                 | 牛乳、とり肉、ぶた肉<br>こうや豆腐、たら、とうふ<br>たらボール、みそ   | にんじん、ごぼう<br>しめじ、こんにゃく<br>ねぎ、だいこん                              | 660                    |                                                                                                                          |

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。

- 「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。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。）

弘前市教育委員会では、食物アレルギーのある希望児童を対象に、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。



## 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)・ポタージュスープ・コロケ・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「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。

### 1月29日「いかメンチ」

青森県津軽地方の郷土料理。いかを刺身にしたときに残る「ゲソ」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小麦粉でまとめ、揚げたのが始まりだとされています。  
いかのうまみと食感、野菜のあまみ、油で揚げた香ばしさが特徴の料理です。

### 1月30日「たら汁」

青森県津軽地方の郷土料理に「たら汁」があります。「じゃっぱ」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、たらの身を使った「たら汁」を出します。