



献立のお知らせ

献立目標
郷土料理に親しもう

平成29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	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)	
16 (月)		 とり肉てりやき メンマいため じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉、さつまあげ わかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら、じゃがいも	メンマ にんじん ねぎ	新年を迎えました 新しい年を迎え、学校が始まりました。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。
17 (火)		 しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうがスープ	牛乳 しゅうまい、とうふ ぶたひき肉、なると	ごはん ごまあぶら	たけのこ、しいたけ ねぎ、だいこん はくさい、にんじん	
18 (水)		 さばみそに 肉汁いため こまつなとあつあげのみそ汁	さば、ぶた肉 こうや豆腐 あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ こまつな、たまねぎ	
19 (木)		 はるまき しそあじ長いもサラダ	牛乳 やきぶた、なると はるまき	ちゅうがめん こめあぶら 長いも、ごま	メンマ もやし ねぎ	
20 (金)		 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	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	
23 (月)		 さけしおやき ひじきのいために とうふのみそ汁	牛乳 さけ、ひじき、あぶらあげ だいず、とうふ、わかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん えのきたけ ねぎ	青森県産の食材 全国学校給食週間である24日~30日の期間中には、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。この期間中に使用している青森県の食材は、雪にんじん、ほたて、たまご、せり、りんご、いか、米、牛乳など、たくさんあります。
24 (火)		 肉だんごトマトソースに(2こ) ブロッコリーとツナのサラダ コーンスープ	牛乳 肉だんご、ツナ ベーコン、とう乳	雪にんじんパン オリーブあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、たまねぎ にんじん、パセリ	
25 (水)		 ほたて入りたまごやき きんぴらごぼう せんべい汁	牛乳 たまご、ほたて ちくわ、とり肉	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら、せんべい	ごぼう、にんじん キャベツ、だいこん せり、まいたけ、きりぼしだいこん	・ぼんかんはかんぎつ類のくだもので、みかんの仲間です。
26 (木)		 つくね はくさいのおひたし みそおでん (りんごゼリー)	牛乳 つくね、ちくわ こんぶ、じゃこ入りさつまあげ	ごはん こんにゃく	はくさい、ほうれんそう えだまめ、だいこん にんじん	
27 (金)		 いかメンチ(2こ) たらの子あえ けの汁	牛乳 いかメンチ、たらこ、こんぶ こうや豆腐、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 だいこん、ぜんまい、わらび ふき、ごぼう	
30 (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	・ぼんかんはかんぎつ類のくだもので、みかんの仲間です。
31 (火)		 たらフライ ポイルキャベツ だいこんのみそ汁	牛乳 たらこ こうや豆腐	ごはん こめあぶら	キャベツ、きゅうり だいこん、えのきたけ だいこんは	・卓上ソースがつかえます。クラスで上手に分け合しましょう。

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. で囲んでいるデザート等の空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。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。

全国学校給食週間

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争により中断され、戦後も食糧が不足して、子どもたちの栄養状態はさらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることになったのです。

全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。この一週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いや苦勞に感謝していただきましょう。



給食を作っているのは誰?

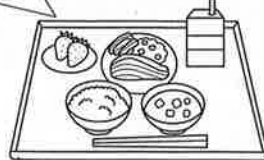
みなさんが普段食べている給食ができるまでには、どんな人が関わっているか知っていますか? 調理している人だけでなく、食材を作っている人や、ものを運んでいる人など、給食にはたくさんの方が関わり、心をこめて準備をしています。

生産者
 手間ひまかけて米や野菜、家畜などを育てたり、魚をとったりしています。

給食当番
 しっかりと手洗いし、みんなの給食を盛り付けます。

運転手
 とれた野菜や魚などをお店に運んだり、出来上がった給食を学校に届けたりします。

栄養士
 栄養や味のバランス、季節感などを考えながら献立を考えます。



調理員
 衛生に気をつけながらおいしく作ります。

青森県の郷土料理 知っていますか?

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあ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。学校給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受けついた献立を取り入れています。

◆たらの子あえ◆

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。津軽地方の郷土料理です。

◆汁の汁◆

山菜や根菜を5ミリ角に切りそろえ同じように切った高野豆腐や油揚げを入れて作る具たくさん汁の汁です。津軽地方の郷土料理です。

◆せんべい汁◆

とり肉に野菜やきのこを入れてつく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すってもっちりとした歯ごたえになります。南部地方の郷土料理です。