



# 献立のお知らせ

献立目標  
郷土料理に親しもう

令和2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)	
15 (水)		赤うおしおやき 長いものうまに とうふとせりのみそ汁	牛乳 赤うお、とり肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん 長いも、こんにゃく サラダあぶら	たけのこ、にんじん えだまめ せり、しめじ	<b>新年を むかえました</b> 
16 (木)		はるまぎ だいごんとツナのサラダ	牛乳 はるまぎ、やきぶた なると、ツナ	ちゅうかめん こめあぶら	にんじん、もやし、ねぎ メンマ、だいごん きゅうり、とうもろこし	新しい年をむかえ、気持ちも新たに学校 がはじまりました。生活リズムをととのえ て学校生活にのぞみましょう。
17 (金)		ふくじんづけ りんご	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	17日のりんごは弘前産の 「王林」を予定しています。
20 (月)		ごもくたまごやき くろまめ 牛すきやき	牛乳 たまご、ひじき、くろまめ 牛肉、とうふ	ごはん 糸こんにゃく、ふ サラダあぶら	しそ、ほうれんそう、たけのこ はくさい、にんじん しいたけ、ねぎ	<b>1月20日は『大寒』</b> 寒さが一段と厳しくなり、 風邪やインフルエンザが流 行する季節です。 寒さに負けず、栄養バラン スのよい食事と十分な睡眠 をとり、この冬も元気に乗り きりましょう。
21 (火)		トマトソースチキン ひよこまめとコーンのツテ やさいスープ	牛乳 とり肉、ひよこまめ ウィンナー	こめこパン サラダあぶら	とうもろこし、たまねぎ キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
22 (水)		さけしおやき みそきんぴら ほうれんそうのみそ汁	牛乳 さけ、ぶた肉 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 ほうれんそう、たまねぎ えのきたけ	
23 (木)		てりやきハンバーグ こまつなのからしあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ わかめ、あぶらあげ	ごはん じゃがいも	はくさい、こまつな にんじん ねぎ	<b>1月24日~1月30日は 全国学校給食週間です!</b>
24 (金)		さばみそに もやしのうめあえ せんべい汁	さば とり肉	ごはん せんべい	もやし、きゅうり、とうもろこし うめ、キャベツ、にんじん、ごぼう まいたけ、せり、きりぼしだいごん	この期間、弘前市の学校給食では青森 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。 郷土料理は献立名を太字で示していま す。
27 (月)		ぶた肉みそやき キャベツとツナのいためもの ぼたて汁	牛乳 ぶた肉、ツナ ぼたて	ごはん サラダあぶら	キャベツ、もやし、赤ピーマン 青ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン だいごん、にんじん、ねぎ	
28 (火)		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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、りんごシロップづけ ぼんかん	
29 (水)		いかメンチ たらの子あえ けの汁	牛乳、いかメンチ たらこ、こうやどろふ、こんぶ あぶらあげ、だいず	ごはん 糸こんにゃく、こんにゃく サラダあぶら	にんじん、ねぎ だいごん、ふき、せんまい わらび、ごぼう	<b>お正月のおせち料理 紅白なます</b>
30 (木)		えびいかかきあげ ごう白なます	牛乳、えび、いか とり肉、なると あぶらあげ、わかめ	そばふうめん こめあぶら	たまねぎ、にんじん しゅんぎく、ごぼう、ねぎ、しいたけ だいごん、にんじん	細く切っただいごんとにんじんで、紅と 白のお祝いの水引を表現したものが紅白な ますです。
31 (金)		かにたま チンジャオロース ワンタンスープ	牛乳 たまご、かに ぶた肉	ごはん ワンタン サラダあぶら	たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、はくさい にんじん、にら、しいたけ	平和を願う縁起物の お料理です。 

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。

- 「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。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

「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。

**青森県の郷土料理**

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で、弁当を持ってこれない子どもたちのためにおにぎりや焼き魚、漬け物を出したことがはじまりとされています。食が豊かになった今日では、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。この機会に、好きな給食や給食の思い出、給食時間の印象深い出来事などを、家族や友だちと話してみませんか。

- 《 たらの子和え 》 津軽地方  
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込んで作ります。
- 《 けの汁 》 津軽地方  
山菜や根菜を5ミリ角程度に切りそろえ、同じように切った高野豆腐やこんにゃく、油揚げを入れて作る真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。汁物専用のせんべいがだし汁を吸ってもちりとした歯ごたえになります。

**給食にかかわる人々の仕事**

- 【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。
- 【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たてます。
- 【調理員】**  
衛生に気をつけながらおいしく作ります。
- 【運転手】**  
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まで届けたりします。
- 【給食当番】**  
しっかりと手洗い・身支度をし、みんなの給食を盛りつけます。

さまざまな人の力に支えられ、毎日給食を食べることが出来ています。給食にかかわる人たちが、生き物の命に感謝していただきます。