



# 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(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	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)	
14 (火)		赤魚塩焼き 長いものうま煮 根菜のみそ汁	牛乳 赤魚、鶏肉 油揚げ	ごはん 長いも、こんにやく サラダ油	たけのこ、枝豆 大根、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	<b>新年を むかえました</b> 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。
15 (水)		春巻 大根とツナのサラダ	牛乳 春巻、焼き豚 なると、ツナ	中華めん 米油	にんじん、もやし、ねぎ メンマ、大根 きゅうり、とうもろこし	
16 (木)		福神漬 りんご	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	16日のりんごは弘前産の 「王林」を予定しています。
17 (金)		かに玉 チンジャオロースー ワントンスープ	牛乳 たまご、かに 豚肉	ごはん ワントン、サラダ油 ごま油	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、白菜 にんじん、にら、しいたけ	
20 (月)		トマトソースチキン ひよこ豆とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉、ひよこ豆 ウィンナー	米粉パン サラダ油	とうもろこし、玉ねぎ キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	<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)		五目たまご焼き 黒豆 牛すき焼き	牛乳 たまご、ひじき、黒豆 牛肉、豆腐	ごはん 糸こんにやく、ふ サラダ油	しそ、ほうれん草、たけのこ 白菜、にんじん しいたけ、ねぎ	
22 (水)		照焼きハンバーグ 小松菜のからし和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ わかめ、油揚げ	ごはん じゃがいも	白菜、小松菜 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> 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。
23 (木)		さけ塩焼き みそぎんびら ほうれん草のみそ汁 チーズ(個包装)	牛乳 さけ、豚肉 厚揚げ、チーズ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	ごぼう、にんじん ほうれん草、玉ねぎ えのきたけ	
24 (金)		いかメンチ(2個) たらの子 えびの汁	牛乳、いかメンチ たらこ、高野豆腐 こんぶ、油揚げ、大豆	ごはん 糸こんにやく、こんにやく サラダ油	にんじん、ねぎ 大根、ふぎ、ぜんまい わらび、ごぼう	
27 (月)		さばみそ煮 もやしの梅和え せんべい汁	さば 鶏肉	ごはん せんべい	もやし、きゅうり、とうもろこし 梅、キャベツ、にんじん、ごぼう まいたけ、せり、切干大根	
28 (火)		豚肉みそ焼き キャベツとツナの炒めもの ほたて汁	牛乳 豚肉、ツナ ほたて	ごはん サラダ油	キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン 大根、にんじん、ねぎ	 <b>お正月のおせち料理 紅白なます</b> 細く切っただいこんとにんじんで、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。 平和を願う縁起物の お料理です。
29 (水)		えび天ぷら 紅白なます	牛乳、えび 鶏肉、なると 油揚げ、わかめ	そば風めん 米油	にんじん ねぎ、しいたけ 大根、にんじん	
30 (木)		福神漬 ぼんかん	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬、りんごシロップ漬 ぼんかん	
31 (金)		つくね いんげんのごま和え 豆腐とせりのみそ汁	牛乳 つくね、鶏肉 豆腐、油揚げ	ごはん ごま	いんげん、もやし とうもろこし、せり しめじ	

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かます。
- 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。
- 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



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。

## 青森県の郷土料理

「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。

### 《 たらの子和え 》 津軽地方

たらの子を、にんじんや糸こんにやく、高野豆腐、ねぎなどと一緒に煮かえて作ります。

### 《 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やく、油揚げ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

鶏肉や野菜、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もち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。



さまざまな人の力に支えられ、毎日給食を食べることができています。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。



### 【 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。