



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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

にち ようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類 (A・C)	お し ら せ
15 (水)		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	新年を むかえました
16 (木)		かにたま チンジャオロースー ワンタンスープ	牛乳 たまご、かに ぶた肉	ごはん ワンタン ごまあぶら、サラダあぶら	たけのこ、赤ピーマン、黄ピーマン 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	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)		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	15日のりんごは弘前産の 「玉林」を予定しています。
20 (月)		やさしいりつくね いんげんのごまあえ こんさいのみそ汁	牛乳 つくね、とり肉 あぶらあげ	ごはん ごま	れんこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ いんげん、もやし、とうもろこし だいこん、ごぼう、しいたけ	1月20日は「大寒」 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、この冬元気に乗り きりましょう。
21 (火)		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	
22 (水)		トマトソースチキン ひよこめとコーンのソテー やさしいスープ	牛乳 とり肉、ひよこめ ウィンナー	ごめこパン 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	
23 (木)		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	1月24日～1月30日は 全国学校給食週間 です! 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。
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、きりぼしだいこん	
27 (月)		ぶた肉みそやき ごまつなのからしあえ ほたて汁	牛乳 ぶた肉 ほたて	ごはん	はくさい、ごまつな だいこん、にんじん ねぎ	
28 (火)		えびいかかきあげ こう白なます	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 ごめあぶら	たまねぎ、にんじん しゅんぎく、ごぼう、ねぎ、しいたけ だいこん、にんじん	
29 (水)		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	お正月のおせち料理 紅白なます 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。
30 (木)		いかメンチ たらの子あえ けの汁	牛乳、いかメンチ たらこ、こうやどうふ だいたず、こんぶ、あぶらあげ	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 だいこん、ふき、ぜんまい わらび、ごぼう	
31 (金)		てりやきハンバーグ キャベツとツナのいためもの じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ、ツナ わかめ、あぶらあげ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	キャベツ、もやし、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン にんじん、ねぎ	

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。

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. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 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。



「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ゃく、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ゃく、油揚げを入れて作る臭たくさんの汁物です。

《 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】

手間ひまかけて菜や野菜、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出来ています。給食にかかわる人々や、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。