



献立のお知らせ

献立のねらい
郷土料理に親しもう

令和3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	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 (金)		ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	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 新しい年をむかえ、気持ちも新たに学校が始まりました。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。
18 (月)		さけしおやき やさしいため なめこのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 さけ、ベーコン とうふ	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 なめこ、だいこん、ねぎ	
19 (火)		ハンバーグ ブロッコリーサラダ やさしいスープ	こめごはん	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし はくさい、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ、ねぎ	15日のりんごは、弘前産の「おうりん」の予定です。 春の七草 1月7日に春の七草を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災を祈ります。
20 (水)		こもくたまごやき きんぴらごぼう せんざり汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 たまご、ひじき、さつまあげ くきわかめ、あぶらあげ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけのこ ごぼう、キャベツ、もやし、えのきたけ きりぼしだいこん	
21 (木)		かつおフライ こまつなからしあえ じゃがいものみそ汁	ごはん こめあぶら じゃがいも	牛乳 かつお、わかめ あぶらあげ	こまつな、はくさい たまねぎ、にんじん ねぎ	1月24日～30日 全国学校給食週間 この期間の給食には、青森県の郷土料理や地元で親しまれている料理をとり入れています。また、青森県の食材も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。 この期間に使用している県産食材 米、牛乳、とり肉、ぶた肉、ほたて、いか、りんご、せり、せんべい、ごぼう、長いも、きりぼしだいこん、にんじん など。 25日のとり肉は、「青森シャモロック」です。
22 (金)		いわしおろしに ぶた肉とだいこんのもの とうふとせりのみそ汁	ごはん こんにゃく、まめふ サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん えだまめ しめじ、せり	
25 (月)		さばみそに にびたし せんべい汁 りんごゼリー	ごはん せんべい ゼリー	牛乳 さば、とり肉(青森シャモロック) あぶらあげ	もやし、こまつな キャベツ、ごぼう まいたけ、にんじん せり、きりぼしだいこん	1月24日～30日 全国学校給食週間 この期間の給食には、青森県の郷土料理や地元で親しまれている料理をとり入れています。また、青森県の食材も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。 この期間に使用している県産食材 米、牛乳、とり肉、ぶた肉、ほたて、いか、りんご、せり、せんべい、ごぼう、長いも、きりぼしだいこん、にんじん など。 25日のとり肉は、「青森シャモロック」です。
26 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん りんごシロップづけ、ふくじんづけ バナナアップルかんづめ、みかんかんづめ	
27 (水)		ぶた肉もそやき 長いものうまに ほたて汁	ごはん 長いも、こんにゃく サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、とり肉 ほたて	たけのこ、しいたけ、えだまめ だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	
28 (木)		さつまいもてんぷら こう白なます	うどん さつまいも こめあぶら	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ	わらび、せんまい、ほそたけ えのきたけ、ねぎ、しいたけ だいこん、にんじん	
29 (金)		いかメンチ たらの子あえ けの汁	ごはん 糸こんにゃく、こんにゃく サラダあぶら	牛乳、いかメンチ たらこ、こんぶ、あぶらあげ こうやとうふ、だいず	にんじん、ねぎ だいこん、せんまい わらび、ふぎ、ごぼう	食べ物に感謝しましょう！

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。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。
- 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。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

食物アレルギーについて

弘前市教育委員会では、食物アレルギーのある児童児童を対象に、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しっかりとお願いします。

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、家族や友達と話してみませんか。

給食に関わる人々

みなさんが普段食べている給食には、どんな人々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はなく、食材を作っている人や、運転手さんなど、たくさんの方が関わり、心をこめて準備をしています。感謝していただきましょう。



青森県の郷土料理

郷土料理とは、各地域の産物を上手に活用して、風土に合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継がれています。学校給食にも、郷土料理が取り入れられています。献立の中から、青森県の郷土料理を探してみましよう。

- ～津軽地方～
 << たらの子和え >> たらの子を、にんじんや菜こんにゃく、高野豆腐、ねぎなどと一緒に煮和えて作ります。
 << けの汁 >> 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。
 << いかメンチ >> いかの足を器でたたき、季節の野菜などと一緒に小麦粉を混ぜ、油で焼いたり揚げたりしたものです。
- ～南部地方～
 << せんべい汁 >> 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っちりとした歯ごたえになります。