

WEB版

日にち	ようび	こんだて	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
15	金	ごはん おやこんぐ いんげんのごまあえ なめこのみそしる りんご 牛乳	鶏肉、卵、さば、小麦、大豆 ごま、小麦、大豆、さば 大豆、さば りんご	精白米、糸こんにやく、白ごま、三温糖	鶏肉、高野豆腐、たまご、豆腐、牛乳	たまねぎ、しいたけ、えだまめ、いんげん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、ねぎ、りんご	主林 (予定) 15日 量は300グラム程度で、黄緑色です。 独特の香りがあります。
18	月	ごはん とりにくこうそうやき はるさめサラダ オニオンスープ 牛乳	鶏肉 卵、小麦 豚肉、鶏肉	精白米、春雨	鶏肉、たまご、茎わかめ、ソーセージ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
19	火	ごはん やさいとわかめのとうふよせ ごまつなのびたし たらじる 牛乳	大豆、さば 小麦、大豆 さば大豆	精白米、ごめ油、三温糖	豆腐、油揚げ、たら、厚揚げ、牛乳、茎わかめ	たまねぎ、にんじん、小松菜、ぶなしめじ、はくさい、だいこん、ねぎ	小正月 1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によって違いますが、關五などを飾ったり、左義長(どんど焼き)をしたり、小豆粥を食べたりします。
20	水	ごはん さばみそやき はくさいのおかあえ けのしる 牛乳	小麦、大豆、さば 小麦、大豆、さば 大豆、さば	精白米、三温糖、角こんにやく	さば、かつおぶし、高野豆腐、油揚げ、大豆、牛乳	しょうが、はくさい、りょくとうもやし、きく、にんじん、だいこん、ごぼう、ぜんまい、わらび、ふき	
21	木	パン こめパン ハンバーグ だいこんサラダ チキンシチュー 牛乳	小麦、乳 豚肉、鶏肉、りんご、大豆、牛肉 ごま、りんご、卵、小麦、大豆 鶏肉、大豆	米粉パン、じゃがいも、オリーブ油	鶏肉、豚肉、ツナ、豆乳、牛乳	きゅうり、だいこん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、とうもろこし	
22	金	ごはん うずらのたまごカレー ふくじんづけ コーンサラダ 牛乳	豚肉、鶏肉、りんご、大豆、小麦、卵 ごま、小麦、大豆 りんご、小麦、大豆	精白米、オリーブ油、じゃがいも	うずら卵、豚肉、豆乳、厚揚げ、牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、りょくとうもやし、赤パプリカ、核豆	
25	月	ごはん ぶたにくしょうがやき やさしいけめ じゃがいものみそしる 牛乳	豚肉、小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば	精白米、ごめ油、じゃがいも	豚肉、さつま揚げ、高野豆腐、カットワカメ、牛乳	しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	1月24日～1月30日 全国学校給食週間
26	火	ごはん さけてりやき ねりこみ ほうれんそうのみそしる 牛乳	さけ、小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば	精白米、さつまいも、角こんにやく、三温糖、片栗粉	さけ、油揚げ、牛乳	しょうが、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ	ねりこみ 津軽地方に伝わる郷土料理で、野菜をくず寄せにして食べたのが由来とされています。
27	水	ごはん とうふのいそべやき もやしのゆかりあえ しょうがみそおでん ジョア	小麦、大豆 ごま、大豆 さば、卵、大豆	精白米、片栗粉、三温糖、ごま油、角こんにやく	豆腐、やきのり、うずら卵、さつま揚げ、すけそうだら、牛乳	キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうが、きゅうり、りょくとうもやし、赤しそ、とうもろこし	
28	木	めん つゆやきそばめん つゆやきそばじる つゆやきそばてんかす しよみさかなのフライ ブロッコリーのからしあえ 牛乳	豚肉、小麦、大豆、りんご、ゼラチン さば、小麦、大豆 小麦、卵、大豆、りんご 小麦、大豆 小麦、大豆、さば	中華めん、ごめ油、小麦粉、マヨネーズ、三温糖	豚肉、ホキ、牛乳	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、ねぎ、りょくとうもやし、とうもろこし	つゆやきそば 昭和30年代後半、黒石にある食堂で、冷めた焼きそばに温かいそばつゆをかけたのが始まりとされています。
29	金	ごはん ごまごはん あつやきたまご ごまつなのあえもの せんべい 牛乳	ごま、小麦、大豆 卵、小麦、大豆 小麦、大豆 鶏肉、小麦、大豆、さば	精白米、三温糖、黒ごま、おつゆせんべい、糸こんにやく	たまご、ツナ、鶏肉、牛乳	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけのこ、小松菜、りょくとうもやし、はくさい、ごぼう、まいたけ、だいこん	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
2. 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。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、しいたけ、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

しっかり食べて頭脳フル回転!

脳と栄養、一見何の関係もないように思えますが、脳の回転を早く、記憶力を高めるのには、じつはさまざまな栄養素がかかわっているのです。

炭水化物

私たちは、食べ物に含まれる脂肪やたんぱく質・糖質から体のエネルギー源を得ていますが、脳だけは糖質からしか補給できません。

海藻類

脳の活性化を強化するには、脳血管の血行をよくする必要があります。海藻類には、血行をよくしてくれる働きが含まれています。

大豆・豆類・ごま

レシチンが多く含まれ、これが記憶力・集中力を強化してくれます。

青魚

DHAが多く含まれています。記憶力をよくし、脳の働きを活発にしてくれます。

根菜類・緑黄色野菜

脳血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源を吸収するのに欠かせないビタミンB1・B2が多く含まれています。

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの季節が、栄養価も高く、おいしくなります。

だいこん 冬の大根は甘味が増して一段とおいしくなります。	ねぎ 体を温める働きがあります。	ぶり 刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。
たら 淡白な味を生かし、様々な料理に使えます。	みかん ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的です。	ゆず 香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。

鏡もち

鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。餅の上にかざり飾る「だいたいだい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。

七草

1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べる1年の健康を祈る風習があります。春の七草とは、せり、なずな、ごぼう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かず)、すずしろ(だいこん)のことです。