



# 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	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)		いわしおろしにぶた肉とだいごんのにもととうぶとせりのみそ汁	ごはん ごんにやく、まめふ サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 とうぶ、あぶらあげ	だいごん、にんじん えだまめ しめじ、せり	新年をむかえました
18 (月)		ごもくたまごやき きんぴらごぼう せんぎり汁	ごはん 糸ごんにやく サラダあぶら	牛乳 たまご、ひじき、さつまあげ くわかめ、あぶらあげ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ たけのこ、ごぼう、きりぼしだいごん キャベツ、えのきたけ、しいたけ	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。
19 (火)		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	19日のりんごは、弘前産の「おうりん」の予定です。
20 (水)		ハンバーグ ブロッコリーサラダ やさいスープ	こめこパン	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、キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ、マッシュルーム	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。
21 (木)		さけしおやき やさいいため じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも サラダあぶら	牛乳 さけ、ベーコン わかめ、あぶらあげ	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 たまねぎ、にんじん、ねぎ	
22 (金)		かつおフライ こまつなのからしあえ なめこのみそ汁	ごはん こめあぶら	牛乳 かつお とうぶ	こまつな、はくさい なめこ、だいごん ねぎ	
25 (月)		ぶた肉みそやき 長いものうまに ぼたて汁	ごはん 長いも、ごんにやく サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、とり肉 ぼたて	たけのこ、しいたけ、えだまめ だいごん、にんじん ごぼう、ねぎ	1月24日~30日 全国学校給食週間
26 (火)		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、しいたけ、ねぎ だいごん、にんじん	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。
27 (水)		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 ふくじんづけ、りんごシロップづけ パイナップルかんづめ、みかんかんづめ	この期間に使用している県産食材 米、牛乳、とり肉、ぶた肉、ぼたて、いか、りんご、せり、せんべい、ごぼう、長いも、きりぼしだいごん、にんじん など。 29日のとり肉は、「青森シャモロック」です。
28 (木)		いかメンチ たらの子あえ けの汁	ごはん 糸ごんにやく、ごんにやく サラダあぶら	牛乳 いかメンチ、たらこ、だいず こうやどうふ、あぶらあげ、こんぶ	にんじん、ねぎ だいごん、せんまい わらび、ふき、ごぼう	食べ物に感謝しましょう!
29 (金)		さばみそに 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、にんじん、せり まいたけ、きりぼしだいごん	

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希望児童を対象に、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認識を忘れずに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におにぎりや焼き魚、漬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、たくさんの人が関わり、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。

【生産者】

【栄養士】

【調理員】

【運転手】

【給食当番】

## 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ょう。

～津軽地方～

《 たらの子和え 》 たらの子を、にんじんや菜ごんにやく、高野豆腐、ねぎなどと一緒に煮和えて作ります。

《 けの汁 》 山菜や椴葉を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ごんにやく、油揚げを入れて作る奥だくさんの汁物です。

《 いかメンチ 》 いかの足を包丁でたたき、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。