



献立のお知らせ

献立目録
郷土料理に親しもう

平成30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)	
15 (月)		福神漬 りんご	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	・15日のりんごは弘前産の「王林」を予定しています。
16 (火)		ぶり塩こうじ焼き 大根のそぼろ煮 大根のみそ汁	牛乳 ぶり、豚ひき肉 高野豆腐、油揚げ	ごはん こんにやく サラダ油	大根、にんじん しいたけ、白菜 えのきたけ、ねぎ	
17 (水)		野菜かき揚げ キャベツののり和え	牛乳 鶏肉、なると 油揚げ、のり	そば風めん 米油	玉ねぎ、ごぼう、しゅんぎく、わらび ぜんまい、細竹、えのきたけ、にんじん しいたけ、ねぎ、キャベツ、ほうれん草	新年を迎えました 冬休みが終わり、気持ちも新たに 学校が始まりました。バランスよく しっかりと食べ、寒さに 負けずに元気に過ごし ましょう。
18 (木)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー 中華スープ	しゅうまい 豚肉 蔥わかめ	ごはん サラダ油	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、もやし、しいたけ、ねぎ	
19 (金)		つくね 野菜とツナのごま酢和え 豆腐のみそ汁	ごはん つくね、ツナ、豆腐 わかめ、油揚げ	ごはん ごま ごま油	もやし きゅうり 玉ねぎ	
22 (月)		鶏肉マーマレード焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米粉パン	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	
23 (火)		さけ塩焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁	牛乳 さけ、鶏肉 豆腐	ごはん こんにやく サラダ油	たけのこ、れんこん、ごぼう、しいたけ にんじん、小松菜 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	・26日はくさいのからしあ えには、青森県産の菊を使用し ています。
24 (水)		ねぎ入りたまご焼き ひじきの炒め煮 みそおでん	牛乳、たまご、ひじき、大豆 油揚げ、ちくわ、がんもどき じゃこ入りさつま揚げ、昆布	ごはん 糸こんにやく、こんにやく サラダ油	にんじん 大根 ねぎ、枝豆	1月24日~30日 全国学校給食週間
25 (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	にんじん、玉ねぎ 福神漬、りんごシロップ漬 ぼんかん	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。
26 (金)		まぐろカツ 白菜のからし和え 大根のみそ汁	牛乳 まぐろ、高野豆腐 油揚げ	ごはん 米油	白菜、ほうれん草 きく、大根 にんじん、大根菜	この期間に使用している県産食材 米、牛乳、ねぎ、たまご、りんご、豚肉、 さば、せり、ごぼう、菊 など
29 (月)		いかメンチ(2個) たらの子和え けの汁	牛乳 いかメンチ、たらこ、昆布 高野豆腐、油揚げ	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、ぜんまい、わらび ふき、ごぼう	食べ物に 感謝しましょう!
30 (火)		さばみそ煮 大根の和え物 せんべい汁	牛乳 さば 鶏肉	ごはん せんべい	大根、きゅうり、とうもろこし キャベツ、ごぼう、にんじん せり、まいたけ、切干大根	青森県学校栄養士協議会 食育推進キャラクター「あぶにん」
31 (水)		香巻(2個) キャベツのレモン和え	牛乳 鶏肉、香巻 なると、焼き豚	中華めん 米油	メンマ、もやし ねぎ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	

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。

全国学校給食週間 1月24日~30日

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬け物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も戦争で中断されました。戦後、子どもたちの栄養不足を知った世界各国からパンや脱脂粉乳が届けられ、学校給食が再開されました。これを記念してつくられたのが学校給食週間です。当時は振り返り、食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする一週間にしましょう。

給食のために働いている人は誰？

みなさんの給食を作っている人には、どんな人がいるでしょうか？給食センターでは、栄養や味のバランスを考えながら献立を考える栄養士、安心・安全な給食を作る調理員、出来上がった給食を学校に運ぶ運転手などが働いています。

給食センターの外には、米や野菜などを育てる農家、漁をして海から魚を運んでくる漁師、牛を育ててくれる人などがいます。

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。感謝していただきましょう。



郷土料理について知ろう

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、食べられてきました。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。

毎日食べる学校給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立が取り入れられていることを知っていますか？地元で生産されたものを、地元で消費する地産地消も考えながら見てみましょう。

青森県の郷土料理

《 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油揚げを入れて作る具たくさん汁の汁ものです。津軽地方の郷土料理です。

《 たらの子あえ 》

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あえて作ります。津軽地方の郷土料理です。

《 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ものです。汁もの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。南部地方の郷土料理です。