



献立のお知らせ

献立目標
郷土料理に親しもう

平成30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	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)		ねぎ入りたまごやき ひじきのいために みそおでん	牛乳、たまご、ひじき、だいず あぶらあげ、ちくわ、がんもどき じゃこ入りさつまあげ、こんぶ	ごはん 糸こんにやく、こんにやく サラダあぶら	にんじん だいこん ねぎ、えだまめ	<p>新年を 迎えました</p> <p>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。</p> <p>・18日のりんごは弘前産の 「おうりん」を予定しています。</p> <p>1月24日~30日 全国学校給食週間</p> <p>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。</p> <p>この期間に使用している県産食材 米、牛乳、ねぎ、りんご、豚肉、さば、 せり、ごぼう など</p> <p>食べ物に 感謝しましょう!</p> <p>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」</p>
16 (火)		はるまき キャベツのレモンあえ	牛乳 はるまき、やきふた なると、とり肉	ちゅうかめん こめあぶら	メンマ、もやし、ねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし	
17 (水)		しゅうまい(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 くわわかめ	ごはん サラダあぶら	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、はくさい にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ	
18 (木)		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	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	
19 (金)		さけしおやき ちくぜんに こまつなのみそ汁	牛乳 さけ、とり肉 とうふ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	たけのこ、れんこん、ごぼう、しいたけ にんじん、こまつな たまねぎ、しめじ、ねぎ	
22 (月)		ぶた肉しょうがやき みそきんぴら えびだんご入りすまし汁	牛乳 ぶた肉、とり肉 えびだんご、とうふ	ごはん 糸こんにやく、ふ サラダあぶら	ごぼう、にんじん しいたけ ねぎ	
23 (火)		まぐろカツ はくさいのからしあえ だいこんのみそ汁	牛乳 まぐろ、こうやどうふ あぶらあげ	ごはん こめあぶら	はくさい、ほうれんそう きく、だいこん にんじん、だいごんは	
24 (水)		とり肉マーレードやき ブロッコリーサラダ やさしいスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	こめこパン	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、マッシュルーム、ねぎ	
25 (木)		さばみそに だいこんのあえもの せんべい汁	さば とり肉	ごはん せんべい	だいこん、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、きりぼしだいこん	
26 (金)		いかメンチ たらの子あえ けの汁	牛乳 いかメンチ、たらこ、こんぶ こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく、こんにやく サラダあぶら	にんじん、ねぎ だいこん、ぜんまい、わらび ふき、ごぼう	
29 (月)		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	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、りんごシロップづけ ぼんかん	
30 (火)		やさいかきあげ キャベツののりあえ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ、のり	そばふうめん こめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ、たまねぎ しゅんぎく、ごぼう、キャベツ、ほうれんそう	
31 (水)		ぶりしおこうじやき だいこんのそぼろに はくさいのみそ汁	牛乳 ぶり、ぶたひき肉 こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	だいこん、にんじん しいたけ、はくさい えのきたけ、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。

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、おにぎりと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す。



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臭だくさんの汁ものです。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。