



献立のお知らせ

献立のねらい
郷土料理に親しもう

令和7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	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	栄養価 エネルギー (kcal)	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 (水)		さげ塩焼き 紅白なます 黒豆 鶏団子のみそ汁	ごはん 砂糖	牛乳 さげ、鶏団子、豆腐 みそ、黒豆	大根、にんじん キャベツ、玉ねぎ ごぼう、ねぎ	694	明けましておめでとうございます。 3学期は、1年のしめくりの時期です。生 活リズムを整えて学校生活を送りましょう。 15日は、身が赤い「鮮の塩焼き」「紅白なま す」「黒豆」で給食のお正月献立です。
16 (木)		しゅうまい (2個) マーボー豆腐 中華スープ	ごはん 砂糖、でん粉、ごま油	牛乳 しゅうまい、豆腐、豚肉 なると	たけのこ、ねぎ、しいたけ 白菜、玉ねぎ、にんじん チンゲン菜、きくらげ	706	
17 (金)		さばみそ煮 煮びたし 豚汁	ごはん	牛乳 さば、油揚げ 豚肉、高野豆腐、みそ	もやし、小松菜 にんじん、ごぼう、大根 しめじ、ねぎ	760	20日は、大寒です。 2月2日(節分)まで1年 で最も寒いころです。 朝ごはんを食べて、体を 温めて登校しましょう。 カゼをよせつけないぞ!!
20 (月)		福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも、カレールウ サラダ油	牛乳 鶏肉 豆乳	にんじん、玉ねぎ 福神漬 パイナップル缶詰、もも缶詰	808	
21 (火)		豚肉みそ焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉 油揚げ、高野豆腐 みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく 白菜、もやし、しめじ	715	かぜの時は 給食当番を おやすみしてね!!
22 (水)		えび天ぷら もやしの梅和え ひんごゼリー	うどん 米油、砂糖 ゼリー	牛乳 豚肉、油揚げ、わかめ えび、鶏肉	にんじん、えのきたけ、ごぼう しいたけ、ねぎ もやし、きゅうり、とうもろこし、梅	689	
23 (木)		和風団子 (2個) 白菜のうま煮 さつまいも汁	ごはん サラダ油、砂糖、でん粉 さつまいも	牛乳 肉団子、豚肉、ふ 油揚げ、みそ	白菜、にんじん、しめじ しいたけ、大根、ごぼう ねぎ	653	今月の給食には、青森県の 郷土料理 (太字) が登場し、 多くの県産食材・県内加工食 品を使っています。
24 (金)		鶏肉ねぎ塩焼き 野菜のごま酢和え 厚揚げのみそ汁	ごはん 砂糖、ごま油、ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ、みそ	野沢菜、青じそ、赤かぶ、大根 しば漬、ねぎ、もやし、小松菜 白菜、にんじん、えのきたけ	701	◆ 県産食材・県内加工食品 ◆
27 (月)		オムレツ ブロッコリーサラダ ビーフシチュー	コッペパン、ドレッシング じゃがいも、ブラウンルウ サラダ油	牛乳 たまご 牛肉	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース	814	◆ 県産食材・県内加工食品 ◆
28 (火)		いかメンチ れんごのみそ炒め なめこのみそ汁	ごはん 米油、サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳、いか 豚肉、みそ 豆腐	キャベツ、玉ねぎ、にんじん れんごん、こんにゃく、なめこ 大根、せり	708	◆ 県産食材・県内加工食品 ◆
29 (水)		デミグラスソースハンバーグ キャベツのレモン和え もやしのみそ汁	ごはん 砂糖	牛乳 ハンバーグ、鶏肉 油揚げ、わかめ、みそ	キャベツ、きゅうり もやし、玉ねぎ、ごぼう	666	寒くても、 せっけんでしっかり 手を洗いましょう。
30 (木)		鶏肉照焼き たらの子とえ みそけんちん汁	ごはん 砂糖、サラダ油	牛乳 鶏肉、たらこ、高野豆腐 豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく、ねぎ 大根、ごぼう しいたけ、ねぎ	669	
31 (金)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも、カレールウ サラダ油	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	757	31日のりんごは 弘前産です。

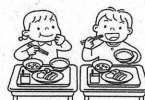
- アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。
- 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
 - 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
 - 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
 - アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
 - 令和6年度の弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
 - 給食センター内では、使用材料の異なる複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あります。
(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生徒を対象に、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にしっかりとお願いします。



全国学校給食週間



学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の忠愛小学校で、弁当を持ってこれない子どもたちのために始まったのが最初といわれています。

その後、戦争の影響により中断されましたが、戦後の食糧難による児童の栄養状態が悪化したことから、昭和21年12月24日に、アジア救済公認団体からいただいたララ物資(小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・大豆・肉・缶詰など)をもとに、東京・神奈川・千葉で学校給食が再び始まりました。このことを記念し、冬季休業と重ならない1月24日から30日までの1週間を学校給食週間としました。

弘前市の学校給食の歴史

弘前市の学校給食は、昭和9年に和徳小学校で欠食児童救済のために提供したのが始まりとされています。

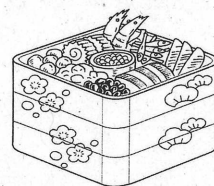
- 昭和22年 1月 第一大成・第二大成・和徳・時敏・城西・朝陽・桔梗野小学校でララ、ユニセフ等の救援物資による温食給食を実施
- 昭和43年 8月 弘前市立学校給食中央共同調理場竣工
- 平成11年 4月 東部学校給食センター給食開始、同センターから米飯を配送中央共同調理場は「弘前市西部学校給食センター」と名称変更
- 19年 4月 岩木小学校・津軽中学校の委託米飯分を東部学校給食センターからの炊飯・配送へ
- 22年 8月 新弘前市西部学校給食センター給食開始
- 25年 4月 アレルギー対応食開始(相馬中学校分室より)

近年は、地産地消を心がけ、和食を中心に地域に伝わる昔ながらの味を大切に、伝統的な料理も取り入れ、日本の食文化を伝えられるような献立を作成しています。

※ 参考資料: 弘前市史・弘前市ホームページ

日本の伝統食

おせち料理の由来



えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

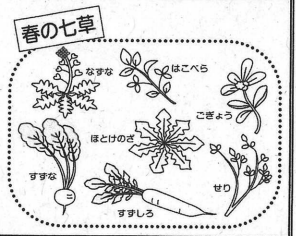


黒豆 まめで健康に暮らせませうよという意味が込められています。

かずのこ かずのこはにんじんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

七草がゆ

七草がゆは、春に芽吹く7種類の野草を入れて作ったおかゆのこと。1月7日に食べることで、長寿や無病息災を願ったり、お正月の疲れた胃腸を休めるという意味があります。



青森県の郷土料理『けの汁』は、

津軽の七草がゆともいわれています。