



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 (小学校)

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	献立のねらい		栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ
			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		
15 (水)		わふう肉だんご (2こ) はくさいのうまに さつまいも汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん、さつまいも	牛乳 肉だんご、ぶた肉、ふ あぶらあげ、みそ	556	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。
16 (木)	🍴	ポークカレー	ごはん じゃがいも、カレールウ サラダあぶら	牛乳 ぶた肉	640	16日のりんごは 弘前産です。
17 (金)		さけしおやき くろ白なます くらまめ とりだんごのみそ汁	ごはん さとう	牛乳 さけ、とりだんご、とうふ みそ、くらまめ	578	17日は、身が赤い「鮭の塩焼き」「紅白 なます」[黒豆]で給食のお正月献立です。
20 (月)		さばみそに にびたし とん汁	ごはん	牛乳 さば、あぶらあげ ぶた肉、こうやどうふ、みそ	607	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!!
21 (火)	🍴	オムレツ ブロッコリーサラダ ピーフシチュー	コッペパン、ドレッシング じゃがいも、ブラウンルウ サラダあぶら	牛乳 たまご 牛肉	622	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース
22 (水)		とり肉ねぎしおやき きりぼしだんごのいために あつあげのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう	牛乳 とり肉、ぶた肉 あつあげ、みそ	585	ねぎ、きりぼしだんご ごんにやく、にんじん、しいたけ はくさい、こまつな、えのきたけ
23 (木)		デミグラスソースハンバーグ キャベツのレモンあえ もやしのみそ汁	ごはん さとう	牛乳 ハンバーグ、とり肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	542	キャベツ、きゅうり もやし、たまねぎ、ごぼう
24 (金)		いかメンチ れんごのみそいため なめこのみそ汁	ごはん こめあぶら、サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳、いか ぶた肉、みそ とうふ	574	のぎわな、青じそ、赤かぶ、だいごん しばけ、キャベツ、たまねぎ、にんじん れんごん、ごんにやく、なめこ、せり
27 (月)		ぶた肉みそやき きんぴらごぼう はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう	牛乳、ぶた肉 あぶらあげ、こうやどうふ みそ	589	ごぼう、にんじん、ごんにやく はくさい、もやし、しめじ
28 (火)	🍴	チキンカレー	ごはん じゃがいも、カレールウ サラダあぶら	牛乳 とり肉 とう乳	678	にんじん、たまねぎ ふくじんげ パインアップルかんづめ、ももかんづめ
29 (水)		とり肉てりやき たらの子あえ みそけんちん汁	ごはん さとう、サラダあぶら	牛乳 とり肉、たらこ、こうやどうふ とうふ、あぶらあげ、みそ	570	にんじん、ごんにやく、ねぎ だいごん、ごぼう しいたけ、ねぎ
30 (木)		えびてんぷら もやしのうめあえ りんごせり	うどん こめあぶら、さとう せり	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ、わかめ えび、とり肉	545	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、うめ
31 (金)		しゅうまい (2こ) マーボーどうふ ちゅうかスープ	ごはん さとう、でんぶん こめあぶら	牛乳 しゅうまい、とうふ、ぶた肉 なると	602	たけのこ、ねぎ、しいたけ はくさい、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、きくらげ

- 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かます。
 - 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すようにという意味が込められています。
- かずのこ** かずのこはしんの卵巣。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。