



# 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	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)		ふくじんづけ りんご	ごはん カレーウ じゃがいも	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	624	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。
16 (木)		さけしおやき ころもめ とりにんごのみそ汁	ごはん さとう	牛乳 さけ、とりにんご、とうふ みそ、ころもめ	だいこん、にんじん キャベツ、たまねぎ ごぼう、ねぎ	630	15日のりんごは 弘前産です。
17 (金)		とり肉ねぎしおやき きりぼしだいのために 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	ねぎ、きりぼしだいこん こんにやく、にんじん、しいたけ はくさい、こまつな、えのきたけ	576	16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)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	ごはん さとう、でんぶん ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、とうふ ぶた肉、なると	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	608	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、体を 温めて登校しましょう。 カゼをよせつけないぞ!
21 (火)		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、こうや豆腐、みそ	もやし、こまつな にんじん、ごぼう、だいこん しめじ、ねぎ	644	
22 (水)		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、ブラウンウ	牛乳 たまご 牛肉	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	643	<b>かぜの時は 給食当番を おやすみしてね!!</b>
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	キャベツ、きゅうり もやし、たまねぎ にんじん	546	
24 (金)		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、こうや豆腐 みそ	ごぼう、にんじん、こんにやく はくさい、もやし、しめじ	598	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。
27 (月)		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 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	はくさい、にんじん、しめじ しいたけ、だいこん、ごぼう ねぎ	561	 ◆ 県産食材・県内加工食品 ◆
28 (火)		えびてんぷら もやしのうめあえ りんごゼリー	うどん こめあぶら、さとう ゼリー	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ、わかめ えび、とり肉	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、うめ	518	
29 (水)		ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも、カレーウ	牛乳 とり肉 とう乳	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	676	
30 (木)		いかメンチ れんこんのみそいため 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、あぶらあげ	のぎわな、青じそ、赤かぶ、だいこん しばづけ、たまねぎ、にんじん れんこん、こんにやく、なめこ、せり	583	
31 (金)		とりにんごやき 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、こうや豆腐 あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、こんにやく、ねぎ だいこん、しいたけ ごぼう	576	寒くても、 せつけんでしっかり 手を洗いましょう。

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。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。
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. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。)
7. 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行ってください。

## 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の愛愛小学校で、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** かずのこはにんじんの卵巣。たくさん卵があるのので、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。