



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
郷土料理に親しもう

令和3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	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)	
14 (木)		つくね メンマの炒め物 根菜のみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 つくね 油揚げ	メンマ、にんじん 大根、ごぼう しいたけ、ねぎ	新年をむかえました
15 (金)		いわしおろし煮 豚肉と大根の煮物 豆腐とせりのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 いわし、豚肉 豆腐、油揚げ	大根、にんじん 枝豆、しめじ もやし、せり	新しい年をむかえ、気持ちも新たに学校が始まりました。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。
18 (月)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	18日のりんごは、弘前産の「王林」の予定です。
19 (火)		さけ塩焼き 野菜炒め なめこのみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳 さけ、ベーコン 豆腐	キャベツ、もやし、赤ピーマン 青ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン なめこ、大根、ねぎ	
20 (水)		野菜かき揚げ 紅白なます	うどん 米油	牛乳 鶏肉、なると 油揚げ	わらび、ぜんまい、細竹、えのきたけ ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、ごぼう しゅんぎく、大根、にんじん	春の七草 1月7日に春の七草を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災を祈ります。
21 (木)		五目たまご焼き きんぴらごぼう 千切り汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 たまご、ひじき、さつま揚げ 巻わかめ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、ねぎ、たけのこ ごぼう、キャベツ、もやし、えのきたけ 切干大根	
22 (金)		かつおフライ 小松菜のからし和え じゃがいものみそ汁	ごはん 米油 じゃがいも	牛乳 かつお、わかめ 油揚げ	小松菜、白菜 玉ねぎ、にんじん ねぎ	
25 (月)		デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	米粉パン	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし 白菜、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ、ねぎ	1月24日～30日 全国学校給食週間
26 (火)		いかメンチ(2コ) たらの子 和え けの汁	ごはん 糸こんにゃく、こんにゃく サラダ油	牛乳、いかメンチ たらこ、昆布、油揚げ 高野豆腐、大豆	にんじん、ねぎ 大根、ぜんまい わらび、ふき、ごぼう	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。 郷土料理は献立名を太字で示しています。 この期間に使用している県産食材 米、牛乳、とり肉、ぶた肉、ほたて、いか、りんご、せり、せんべい、ごぼう、長いも、きりぼしだいごん、にんじん など。 28日のとり肉は、「青森シャモロック」です。
27 (水)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん りんごシロップ漬、福神漬 パイナップル缶詰、みかん缶詰	
28 (木)		さばみそ煮 煮びたし せんべい汁 りんごゼリー	ごはん せんべい ゼリー	牛乳 さば、鶏肉(青森シャモロック) 油揚げ	もやし、小松菜 キャベツ、ごぼう まいたけ、にんじん せり、切干大根	
29 (金)		豚肉みそ焼き 長いもサラダ ほたて汁	ごはん 長いも	牛乳 豚肉 ほたて	きゅうり、とうもろこし 大根、にんじん ごぼう、ねぎ	食べ物に感謝しましょう!

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。

- 「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。
- 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。
- 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しっかりとお願いします。

1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

## 給食に関わる人々

みなさんが普段食べている給食には、どんな人々が関わっているか知っていますか？調理している人だけではなく、食材を作っている人や、運転手さんなど、たくさんの人が関わり、心をこめて準備をしています。感謝していただきましょう。



【生産者】 【栄養士】 【調理員】



【運転手】 【給食当番】

## 青森県の郷土料理

郷土料理とは、各地域の産物を上手に活用して、風土に合った食べ物として作られ食べられてきたものです。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。  
学校給食にも、郷土料理が取り入れられています。献立の中から、青森県の郷土料理を探してみましょう。

### ～津軽地方～

《たらの子と和え》 たらの子、にんじんや糸こんにゃく、高野豆腐、ねぎなどと一緒に煮和えて作ります。

《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こんにゃく、油揚げを入れて作る具だくさんの汁物です。

《いかメンチ》 いかの足を包丁でたたき、季節の野菜などと一緒に小麦粉を混ぜ、油で焼いたり揚げたりしたものです。

### ～南部地方～

《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物です。汁物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。