



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
郷土料理に親しもう

令和4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）	
17 (月)		つくね はくさいのおひたし みそおでん	ごはん こんにゃく	牛乳 つくね、じゃこ入りさつまあげ がんもどき、ちくわ、こんぶ	はくさい、ほうれんそう えだまめ、だいこん にんじん	<b>新年をむかえました</b> 新しい年をむかえ、気持ちも新たに 学校がはじまりました。生活リズムを とどえて学校生活にのぞみましょう。
18 (火)		ハムカツ たまごマヨネーズサラダ やさしいスープ	こめこパン こめあぶら	牛乳 ハムカツ たまご	きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ、ねぎ ブロッコリー、マッシュルーム	
19 (水)		さげしおやき やさしいごましおいため とうふとせりのみそ汁	ごはん ごまあぶら ごま、ふ	牛乳 さげ、ふた肉 とうふ、あぶらあげ	もやし、にんじん たけのこ、せり しめじ	20日のりんごは弘前産の 「王林」を予定しています。
20 (木)		ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	
21 (金)		しゅうまい（2こ） チンジャオロースー ぼたてのちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 しゅうまい ふた肉、ほたて	たけのこ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、オレシジピーマン、にんじん はくさい、しめじ、チンゲンサイ、ねぎ	<b>春の七草</b> 1月7日に春の七草を刻んだおかゆ を食べて1年の健康を祈ります。 
24 (月)		ぶた肉しょうがやき くわがめのいために けの汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、くわがめ、さつまあげ、こんぶ あぶらあげ、こやうどうふ、だいず	にんじん、たまねぎ、だいこん ぜんまい、わらび、ふき ごぼう	
25 (火)		さばみそに もやしのりあえ せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 さば、のり とり肉	もやし、こまつな にんじん、まいたけ、ごぼう キャベツ、ねぎ、きりほしだいこん	<b>1月24日～30日</b> <b>全国学校給食週間</b> 今月の給食には、青森県の郷土料理 や地元で親しまれている料理を取り入 れています。郷土料理は献立名を太字 で示しています。また、青森県の食材 もたくさん使用しています。使用して いる県産食材は、米、牛乳、せり、ご ぼう、豚肉、鶏肉、ほたて、いか、な めこ、長いも、りんごなどです。
26 (水)		いかメンチ 長いものうまに なめこのみそ汁	ごはん 長いも、こんにゃく サラダあぶら	牛乳 いかメンチ とり肉、とうふ	にんじん、たけのこ しいたけ、えだまめ なめこ、だいこん、ねぎ	
27 (木)		はるまき だいこんとツナのサラダ	ちゅうかめん サラダあぶら こめあぶら	牛乳 ぶた肉、とう乳 はるまき、ツナ	たまねぎ、もやし、キャベツ にんじん、ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	
28 (金)		とり肉でりやき たらの子あえ かぶのどろみ汁 <b>りんごゼリー</b>	ごはん こんにゃく、サラダあぶら ゼリー	牛乳 とり肉、たらこ こやうどうふ、あつあげ	にんじん、ねぎ かぶ、はくさい しめじ	
31 (月)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん オリーブあぶら じゃがいも、ゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ、りんごシロップづけ ふくじんづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	

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。
- 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。願食のないように、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。

## 給食にかかわる人々

**農家(米)**  
お米作りには、約5ヶ月の月日がかかります。収穫までの間、草取りや水の管理など多くの手間が必要です。

**農家(野菜)**  
それぞれの野菜に合わせて、虫や病気の害を防ぐ工夫をしながら、大切に育てています。

**畜産農家(肉・卵)**  
牛、豚、鶏などが病気にならないように気をぬけません。えさや温度に気を配り、大切に育てています。

**酪農家(牛乳)**  
牧場では、毎日のえさやりの他に、牛の体をふいたり、牛舎の掃除をしてきれいにすることも大切な仕事です。



**調理員**  
たくさんの野菜を洗ったり、切ったり、大きなお鍋を混ぜるのは大変ですが、おいしい給食を食べてもらえるように頑張っています。

**運転手**  
給食センターから学校まで、給食時間に遅れないように、大切に運びます。

**給食当番**  
みんなの給食を運んだり、よそったりしてくれます。

**漁師(魚)**  
安全にたくさんの魚がとれるよう、天気などの情報収集が欠かせません。



各地域には、その地域の産物を活用し、風土にあった食べ方で食べられ、受け継がれてきた料理があります。それを「郷土料理」といいます。

**青森県の郷土料理**

- いかメンチ** 津軽地方の郷土料理です。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。
- せんべい汁** 南部地方の郷土料理です。鶏肉や野菜、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ちりとした食感になります。
- けの汁** 津軽地方の郷土料理です。山菜や根菜、油揚げや高野豆腐などを5mm角程度に切りそろえて煮る具だくさんの汁物です。
- たらの子あえ** 津軽地方の郷土料理です。たらこをにんじんや糸こんにゃく、高野豆腐、ねぎなどと一緒に煮あえて作ります。