



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	お し ら せ
		こ	だて	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)			さけしおやき 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 さけ、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	新年をむかえました 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 ととのえて学校生活にのぞみましょう。
18 (火)			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	
19 (水)			ハムカツ たまごマヨネーズサラダ やさしいスープ	ごめこパン ごめあぶら	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	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年の健康を祈ります。
20 (木)			しゅうまい(2こ) チンジャオロースー ほ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、オレンジピーマン、にんじん はくさい、しめじ、チンゲンサイ、ねぎ	
21 (金)			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	 七草の種類 せり、ごぼう、はくさい、しめじ、たけのこ、えだまめ、なめこ
24 (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	
25 (火)			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 ごめあぶら	牛乳 ふた肉、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	1月24日~30日 全国学校給食週間
26 (水)			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、ごまつな にんじん、まいたけ、ごぼう キャベツ、ねぎ、きりぼしだいこん	
27 (木)			とり肉でりやき たらの子あえ かぶのどろみ汁	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 こうやどろみ、あつあげ	にんじん、ねぎ かぶ、はくさい しめじ	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大字で示していま 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。
28 (金)			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 ふた肉	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	
31 (月)			ふた肉しょうがやき くわがめのだめに けの汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳、ふた肉、だいず くわがめ、さつまあげ、こんぶ あぶらあげ、こうやどろみ	にんじん、たまねぎ、だいこん ぜんまい、わらび、ふき ごぼう	

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師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。

よくもつ
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。

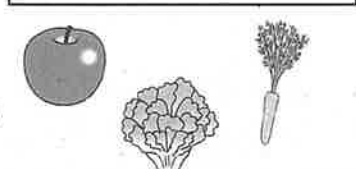
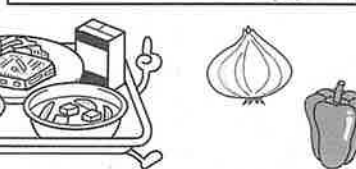
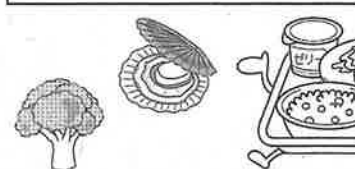
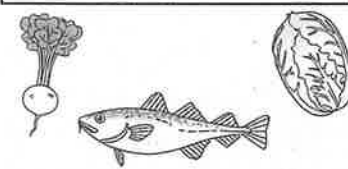
給食にかかわる人々

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った、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、鶏などが病気になる
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、よそつ
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。

**青森県の
郷土料理**

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。

- **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。