



献立のお知らせ

献立のねらい
郷土料理に親しもう

令和5年1月(小学校)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

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
			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)	
16 (月)		ごもくたまごやき きわかめのため とりだんごのみぞ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、たまご、ひじき きわかめ、あぶらあげ とりだんご、とうふ	ほうれんそう、にんじん ねぎ、たけのこ たまねぎ、チンゲンサイ	新年を 迎えました 年末年始に食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまった人はいままさか? 早ね早起きを心がけ、1日3度の食事ですっきり力を栄養をとり、寒さに負けず、元気に過ごしましょう!
17 (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 ぶた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	
18 (水)		ぶりみそカツ なめたけあえ 牛すきやき	ごはん こんにやく、ふ こめあぶら、サラダあぶら	牛乳 ぶり 牛肉、とうふ	もやし、ほうれんそう、えのきたけ はくさい、にんじん ねぎ	●弘前産のりんご● 17日は「玉林」を予定しています。 30日のりんごゼリーは弘前産のりんご果汁を使っています。
19 (木)		しゅうまい(2こ) ピビンパいため わかめスープ	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 わかめ、かまぼこ	もやし、ほうれんそう、にんじん ぜんまい、きくらげ、せり はくさい、ねぎ、しいたけ	
20 (金)		とり肉ねぎしおやき だいこんとツナのあえもの ほたてのみぞ汁	ごはん	牛乳 とり肉、ツナ ほたて	ねぎ、だいこん、きゅうり、とうもろこし にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ	石けんを使って 手を洗おう! 1月24日~30日 全国学校給食週間 今月の給食では、献立のねらいや全国学校給食週間にちなんで、青森県の郷土料理や青森県産の食材をたくさん使用しています。 ふるさとの味を楽しみましょう。
23 (月)		さばしょうがに もやしのりあえ けの汁	ごはん こんにやく	牛乳 さば、のり、こんぶ、だいず こうやどうふ、あぶらあげ	もやし、ほうれんそう ぜんまい、わらび、ふき だいこん、にんじん、ごぼう	
24 (火)		ごぼう入りつくね たらの子あえ なめこのみぞ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 つくね、たらこ、こうやどうふ とうふ、あぶらあげ	ごぼう、たまねぎ、ねぎ にんじん なめこ、だいこん	1月に使用している県産食材 米、小麦(パン、めん)、牛乳、ほたて、牛肉、豚肉、鶏肉、ごぼう、切干大根、せり、りんごなど 青森県の郷土料理は献立名を太字で示しています。
25 (水)		トマトオムレツ ブロッコリーソーテー やさしいスープ	ごめこパン サラダあぶら	牛乳 たまご ベーコン	トマト、ブロッコリー、たまねぎ 赤ピーマン、とうもろこし、キャベツ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	
26 (木)		ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉 とう乳	たまねぎ、にんじん りんごシロップ汁、ふくじんづけ みかんかんづめ、パイナップルかんづめ	
27 (金)		いかメンチ きりぼしだいこんのため チンゲンサイのみぞ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 いか、あぶらあげ あつあげ、こうやどうふ	キャベツ、たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、しいたけ チンゲンサイ、ねぎ	
30 (月)		さけしおやき こまつなのからしあえ せんべい汁 りんごゼリー	ごはん せんべい ゼリー	牛乳 さけ とり肉	こまつな、もやし キャベツ、にんじん、ごぼう、しめじ せり、きりぼしだいこん	
31 (火)		くらいし牛コロッケ いんげんのあえもの	うどん じゃがいも こめあぶら	牛乳、牛肉 ぶた肉、なると、あぶらあげ わかめ、とり肉	たまねぎ にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ いんげん、もやし、とうもろこし	

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。

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、気を付けて食べてください。
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. 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。)
6. 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に行ってください。



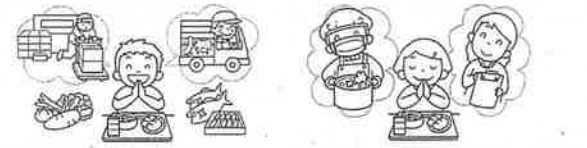
「郷土料理」とは・・・
郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。

- 《いかメンチ》津軽地方
いかの足を包丁でたたき、季節の野菜などと一緒小麥粉を混ぜ、焼いたり揚げたりしたものです。
- 《たらの子あえ》津軽地方
たらの子を、にんじんや米こんにやく、高野豆腐、ねぎなどと一緒煮和えて作ります。
- 《けの汁》津軽地方
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やく、油揚げを入れて作る臭だくさんの汁物です。
- 《せんべい汁》南部地方
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、だし汁を吸ってもっちりとした歯ごたえになります。

給食に関わる人々の仕事

毎日の学校給食は、さまざまな人々の働きによって支えられています。給食に関わる人たちが、生き物の命への「感謝の気持ち」をわすれずに、大切にいただきます。

- 生産者...米や野菜、家畜などを育てたり、魚をとったりしています。
- 栄養士...栄養や味のバランス、季節感などを考えながら献立をたてます。
- 調理員...衛生に気をつけながら、おいしい給食を作ります。
- 運転手...野菜や魚などをお店に運んだり、出来上がった給食を学校まで届けたりします。
- 給食当番...しっかりと手洗いし、みんなの給食を盛り付けます。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの人に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食のはじまりは、明治22年に貧しくて生活に困っている子を対象に、昼食を無償で提供されたものであるといわれています。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

→ → → 学校給食の献立の移りかわり → → →

明治22年 おにぎり・塩さけ・菜のつけもの	昭和22年 ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	昭和25年 コッパパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン	昭和40年 ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・あまずあえ・果物(おうとう)・チーズ	昭和52年 カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ
------------------------------	--------------------------------	---	--	--

今の給食と比べて、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?
※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。