

# 1月の献立表



弘前市立百沢小学校

月	火	水	木	金
16日	17日	18日	19日	20日 ◆
・ごはん(持参) ・牛乳 ・鶏肉の照り炒め ・小松菜の辛子和え ・じゃがいものみそ汁	・ごはん ・ジョア ・コロッセ ・コーンサラダ ・オニオンスープ	・ごはん(持参) ・牛乳 ・さば照り焼き ・白菜の塩昆布和え ・小松菜のみそ汁	☆○きつねうどん ・牛乳 ・いんげんのゴマ和え ・りんご	<b>献立コンクール</b> ・山の恵みいっぱいマタギ飯 ・牛乳 ・わさびがアクセント豚肉焼き ・ふんわり山菜の白和え ・ふるさと感じる嶽きのみそ汁 ・青森プルプルりんごプリン
23日	24日	25日 ◆	26日	27日
・ごはん(持参) ・牛乳 ・源たれ揚げ(2個) ・ちくわの和え物 ・卵のみそ汁	・米粉パン ・牛乳 ・ウインナー(2本) ○ごぼうサラダ ・クリームシチュー	・ごはん(持参) ・牛乳 ・鮭の塩焼き ・ねりこみ ・けの汁	*ご飯の持参はいりません。 ・ごはん ・牛乳 ・肉団子 ・切干大根の炒め煮 ・せんべい汁	・ごまごはん ・牛乳 ・厚焼玉子 ・もやし炒め ・豆腐のみそ汁
30日	31日	<b>学校給食週間</b> 全国学校給食週間 1/24~1/30		
・ごはん(持参) ・牛乳 ・イカメンチカツ ・豚肉と大根の煮物 ・ふのみそ汁	・ごはん ・牛乳 ・しゅうまい(2個) ・きくらげの中華サラダ ・わかめスープ	食べ物に感謝しなкゃ 学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。		

- ・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。
- ・19日のきつねうどんは、1月生まれのリクエストメニューです。
- ・19日、26日の○はチャレンジリクエストメニューです。

## 郷土料理を知ろう!

### ◆郷土料理とは・・・

各地域の産物を上手に活用して、その土地にあった食べ物として作られ、食べられてきた料理のことをいいます。

### ◆青森県の食文化は・・・

津軽地方は米を主体とした料理、南部地方は雑穀(粉食)を主体とした料理、下北地方はいもを主体とした料理、さらに沿岸地帯(海の近くの地域)は海産物を主体とした料理、といった地域の特性を生かした特徴的な食文化圏を形成しています。

### けの汁 (津軽地方の郷土料理)

大豆やだいこん、山菜などを細かく切ったものをみそで煮こんで作ります。

けの汁の「け」とは「粥(かゆ)」のことをいいます。「粥(かゆ)の汁」がなまってけの汁となりました。

けの汁は、さまざまな野菜などが入っていて栄養満点で保存ができることから昔からよく食べられてきました。



### せんべい汁 (南部地方の郷土料理)

肉や魚、野菜やきのこなどでダシをとった汁の中に、せんべいを入れて作ります。

「せんべい汁」に使われるせんべいは「おつゆせんべい」とよばれる専用のもので、煮こんでもとけにくくて、食べるとおもちのようにもちもちしています。



### ★給食献立コンクール★

今年度も給食献立コンクールに応募しました。今年のテーマは「百沢小学校140周年～140年見守ってしてくれた岩木山に感謝の気持ちを込めて!!～」とし、今まで以上に地元食材にこだわりました。おいしい岩木山の恵みに感謝して召し上がれ!



2次審査の様子

