



きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中

弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
16 ・ごはん ・源たれ揚げ ・白菜の塩昆布和え ・卵のみそ汁 ・牛乳 源たれ揚げは1人2個です	17 ・ごはん ・しゅうまい ・きくらげの中華サラダ ・わかめスープ ・牛乳 しゅうまいは1人2個です	18 ・ごはん ・さば照り焼き ・ねりこみ ・けの汁 ・牛乳	19 ・きつねうどん ・いんげんのゴマ和え ・りんご ・牛乳	20 ・ごまごはん ・厚焼玉子 ・もやし炒め ・小松菜のみそ汁 ・牛乳
23 ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ちくわの和え物 ・じゃがいものみそ汁 ・牛乳	24 ・米粉パン ・ウインナー ・ごぼうサラダ ・クリームシチュー ・牛乳 ウインナーは1人2個です	25 ・ごはん ・イカメンチカツ ・小松菜の辛子和え ・せんべい汁 ・牛乳	26 ・ごはん ・肉団子 ・白菜のおかかポン酢和え ・白玉汁 ・牛乳	27 ・牛乳 ・元氣100倍嶽きみカレーピラフ ・笑顔いつつまでもつづくコロッケ ・ぼくらの笑顔サラダ ・うたうまd-iZeスープ ・太陽SUNSUNフルフルゼリー みんな大好きSUNランチ
30 ・ごはん ・鮭の塩焼き ・豚肉と大根の煮物 ・豆腐のみそ汁 ・牛乳	31 ・ごはん ・オムレツ ・コールスローサラダ ・白菜のスープ ・ジョア	七草がゆ 冬は野菜が不足します。それを おぎなうために、春一番に芽を出 す7種類の野菜(草)をおかゆに入れて食べます。家族が健康 に過ごせるようにとの願いがこめられています。 せり なすな ごぎょう はこべ ほとけのざ すずな(かぶ) すずしろ(だいこん)		

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。

23日の鶏肉照り焼き、26日の白玉汁は、1月生まれのリクエストメニューです。

郷土料理について知ろう！

◆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。

ごままんま

(津軽地方の郷土料理)



ごままんまは、季節を問わずに作られるが、地域によって赤飯に代わるごちそうとして位置付けられています。色が黒いことからか仏事の時に食べる精進料理の一つであったりと使われ方は様々です。

せんべい汁

(南部地方の郷土料理)



汁専用で作られた南部せんべいを汁の中に割って入れる料理です。煮込んで食べる際には独特の食感があります。昔は、村の青年たちの集まりや山仕事の時に作って食べた野外料理です。

☆みんな大好きSUNランチ☆

常盤野のテーマソング「SUN」をイメージした給食「みんな大好きSUNランチ」が完成しました。

みんな大好きSUNランチ解説

★小学生・中学生の好きな食べ物でそれぞれを表現しました。また、今回曲を作ってくれたd-iZeさんを大豆で表現しました。



★「たくさん笑顔」はフロッコリーの米粒で卒業生・職員・地域住民・新入生を表現しました。
 ★何度も出てくる「ぼくらの太陽」「キミ」は嶽きみを使用しました。
 ★「踏いたって」を苦手な食べ物で表現しました。



★過去→現在→未来 歴史のある食べ物として、「大根」をとり入れました。
 ★ピラフを山型に盛り、岩木山を表現。頂上の旗は、また会うための目印です。
 ★ワクワクするイメージがするといふことで、女子構内ランチにワンクッションにこぼれおかしをのせました。



大根は紀元前から食べられてきた歴史ある食べ物です。