



弘前城石垣修理中

# 1月の献立表



弘前市立百沢小学校

| 月  | 火  | 水  | 木   | 金   |
|--|--|--|---|---|
| 15日  | 16日  | 17日 ◆  | 18日   | 19日   |
| <b>始業式</b><br>・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・牛乳<br>・豚肉のカレー炒め<br>・豆腐サラダ<br>・大根のみそ汁 | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・牛乳<br>・厚焼玉子<br>・小松菜のおひたし<br>・豚汁          | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・牛乳<br>・鮭フライ<br>・キャベツの塩昆布和え<br>・みそかきたま汁 | ・コッペパン<br>・ぎゅうにゅう<br>・牛乳<br>・鶏肉のトマト煮<br>・コーンサラダ<br>・パンプキンスープ  | ○豚キムチ丼<br>・ぎゅうにゅう<br>・牛乳<br>・春雨サラダ<br>・もやしとわかめの中華スープ              |
| 22日  | 23日  | 24日 ◆  | 25日   | 26日   |
| ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・牛乳<br>・さんま塩焼き<br>・筑前煮<br>・玉ねぎのみそ汁                  | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・牛乳<br>・つくね<br>・ブロッコリーの辛子和え<br>・しょうがみそおでん | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・牛乳<br>・イカメンチ<br>・いんげんのゴマ和え<br>・けの汁     | ☆ミートソーススパゲッティ<br>・ぎゅうにゅう<br>・牛乳<br>・スコッチエッグ<br>・キャベツサラダ   | ・ごまごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・牛乳<br>・きのこの信田煮<br>・もやしとツナのゆずポン和え<br>・豆腐のみそ汁 |
| 29日  | 30日  | 31日 ◆  | <b>ノロウイルスに注意!</b><br> 冬はノロウイルスが流行します。<br>予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう。 |   |
| ・ごはん<br>・ジョア<br>・豆腐ステーキ<br>・大根の和え物<br>・せんべい汁                           | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・牛乳<br>・さばみそ煮<br>・ねりこみ<br>・ほうれん草のみそ汁      | ・ごはん<br>・ぎゅうにゅう<br>・牛乳<br>○春巻き<br>・きくらげのサラダ<br>・中華スープ      |   |   |

- ・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。
- ・25日のミートソーススパゲッティは12月生まれのリクエストメニュー(☆)です。
- ・19日の豚キムチ丼, 31日の春巻きはチャレンジリクエストメニュー(○)です。
- ・◆は栄養士訪問予定日です。

## 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)

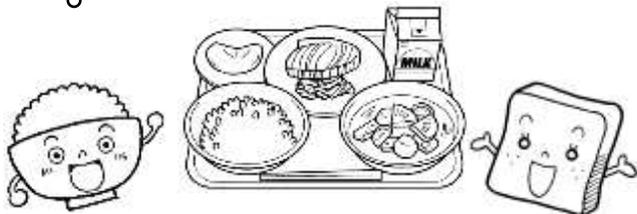
肉や魚、野菜やきのこなどでダシをとった汁の中に、せんべいを入れて作ります。

「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。



ちえり さくらの妖精

1月24日から30日は全国学校給食週間です!



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の市立中愛小学校ので貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられる頃に感謝しましょう。

りんご りんごの妖精

