



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 |
|---|---|--|---|---|
| 15 ・ごはん ・豚肉のカレー焼き ・豆腐サラダ ・ふのみそ汁 ・牛乳 | 16 ・ごはん ・イカメンチ ・いんげんのゴマ和え ・けの汁 ・牛乳 | 17 ・ごはん ・さんまもみじおろし煮 ・ほうれん草のり和え ・みそかきたま汁 ・牛乳 | 18 ・コッペパン ・鶏肉のトマト煮 ・コーンサラダ ・パンプキンスープ ・牛乳 | 19 ☆チャーハン ・春雨サラダ ☆ワンタンスープ ・牛乳 |
| 22 ・ごはん ・鮭塩焼き ・根菜の煮物 ・玉ねぎのみそ汁 ・牛乳 | 23 ・ごはん ・厚焼玉子 ・ブロッコリーの辛子和え ・豚汁 ・ジョア | 24 ・ごはん ・つくね ・小松菜のおひたし ・しょうがみそおでん ・牛乳 | 25 ☆焼きそば ・きくらげのサラダ ・中華スープ ・牛乳 | 26 ・ごまごはん ・きのこの信田煮 ・もやしとツナのゆずポン和え ・豆腐のみそ汁 ・牛乳 |
| 29 ・ごはん ・豆腐ステーキ ・大根の和え物 ・せんべい汁 ・牛乳 | 30 ・ごはん ・さばみそ煮 ・ねりこみ ・ほうれん草のみそ汁 ・牛乳 | 31 ・ごはん ☆源たれ揚げ ・キャベツの塩昆布和え ☆大根のみそ汁 ・牛乳 源たれ揚げは1人2個です | ノロウイルスに注意!  冬はノロウイルスが流行します。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。 | |

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日のワンタンスープは7月生まれのリクエストメニューです。31日の大根のみそ汁は8月生まれのリクエストメニューです。
 19日のチャーハン、25日の焼きそば、31日の源たれ揚げは1月生まれの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。

ねりこみ

(津軽地方の郷土料理)

精進料理のひとつで砂糖をたくさん使うのが特徴です。贅沢な食べ物だったため田植えの時や結婚式など人が集まるときによく作られていました。



せんべい汁

(南部地方の郷土料理)

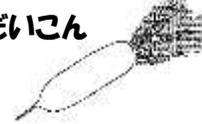
汁専用で作られた南部せんべいを汁の中に割って入れる料理です。煮込んで食べる際には独特の食感があります。昔は、村の青年たちの集まりや山仕事の時に、作って食べた野外料理です。



冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が栄養価が高く、おいしくなります。からだを温める料理で冬を乗り切りましょう。

だいこん



冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

ぶり



たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

たら



低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

みかん



ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

ゆず



香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。