



献立のお知らせ

献立のねらい
郷土料理に親しもう

令和6年1月(中学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

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	栄養価 エネルギー (kcal)	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)		
15 (月)		ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 	食パン、ジャム	牛乳 ソーセージステーキ	ブロッコリー、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ にんじん、たけのこ、マッシュルーム、ねぎ	683	新年を迎えました 冬休みが終わり、気持ちも新たに学校が始まりました。 1日3度の食事ですっかりと栄養をとり、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。
16 (火)		福神漬 りんご 	ごはん じゃがいも	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	823	
17 (水)		いなだフライ なめたけ和え 牛すき焼き 	ごはん ふ、こんにやく 米油、サラダ油	牛乳 いなだ 牛肉、豆腐	もやし、ほうれん草、えのきたけ にんじん、白菜 しいたけ、ねぎ	828	16日のりんごは弘前産の「王林」を予定しています。 県産赤タテを食べてよう!
18 (木)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー 中華スープ 	ごはん サラダ油	牛乳 しゅうまい、豚肉 室わかめ、なると	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン 白菜、もやし、にんじん	707	
19 (金)		照焼きハンバーグ キャベツのレモン和え はたてのみそ汁 	ごはん	牛乳 ハンバーグ、鶏肉 はたて	キャベツ、きゅうり にんじん、しめじ ごぼう、ねぎ	732	◆使用している県産食材◆ ・米・牛乳・豚肉・鶏肉 ・はたて・ごぼう・イカ ・長いも・せり・牛肉 ・切干大根・りんご
22 (月)		さげ塩焼き 大根のそぼろ煮 鶏団子のみそ汁 	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 さげ、豚肉 鶏団子、豆腐	大根、にんじん 枝豆、しいたけ 玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	775	
23 (火)		肉団子(2個) 野菜のごま塩炒め ワンタンスープ 	ごはん ごま、ごま油 ワンタン	牛乳 肉団子 豚肉	もやし、にんじん、たけのこ 白菜、チンゲン菜 きくらげ、ねぎ	726	
24 (水)		倉石牛コロッケ 大根サラダ 	うどん じゃがいも 米油	牛乳 さげ、豚肉 なると、油揚げ	玉ねぎ、にんじん ほうれん草、ねぎ、しいたけ 大根、きゅうり、とうもろこし	712	
25 (木)		さばみそ煮 長いものうま煮 けの汁 	ごはん 長いも、こんにやく サラダ油	牛乳 さば、鶏肉、大豆、昆布 油揚げ、高野豆腐	にんじん、たけのこ、枝豆 大根、ごぼう わらび、ぜんまい、ふき	903	
26 (金)		いかメンチカツ もやしとツナの梅和え せんべい汁 	ごはん せんべい 米油	牛乳 いかメンチカツ(魚すり身入り) ツナ、鶏肉	もやし、きゅうり、とうもろこし、梅 にんじん、キャベツ、ごぼう ねぎ、切干大根	783	石けんを使った手洗い でかぜ・食中毒を予防し よう!
29 (月)		オムレツ ブロッコリーソテー 白菜のクリーム煮 	米粉パン サラダ油	牛乳 たまご、ひよこ豆 ベーコン、豆乳	ブロッコリー、赤ピーマン 玉ねぎ、白菜 にんじん、しめじ	736	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の、生き物の命への「感謝の気持ち」を忘れずに、大切にいただきます。
30 (火)		鶏肉照焼き たらの子和え 豆腐とせりのみそ汁 	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 鶏肉、たらこ、高野豆腐 豆腐、油揚げ	にんじん、ねぎ 大根、しめじ せり	702	
31 (水)		福神漬 豆乳デザート 	ごはん じゃがいも	牛乳 豚肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん 福神漬 パイナップル缶詰、桃缶詰	882	

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。

- 「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。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- 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。
- 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。)

食物アレルギーについて

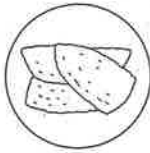
弘前市教育委員会では、食物アレルギーのある希望生徒を対象に、対応食を西部学校給食センター相馬中学校分室(調理場)からお届けしています。誤食のないように、各家庭でもアレルギー給食の確認を忘れずしっかりとお願いします。

おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



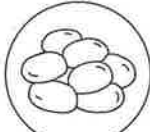
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



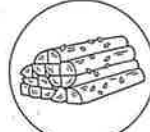
黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることから豊年や息災の願いが込められています。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



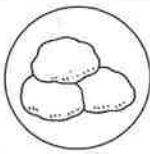
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



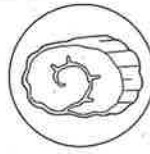
きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



1月24日~30日は 全国学校給食週間



学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から後片付けの実際の活動をくり返し行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。また、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的特徴を学んだり、教科と関連した食材や料理で、学習内容を確認することもできます。

家族で給食について 語り合ってみませんか

長い間続いている学校給食は、体験した保護者の方も多くと思います。好きだった献立や、給食時間の印象深い出来事などを、ぜひ家族で語り合ってみてください。

