



献立のお知らせ

郷土料理に親しもう

令和6年1月(小学校)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

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)		ふくじんづけ りんご 	ごはん じゃがいも	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	704	 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度の食事でし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)		肉だんご(2こ) やさしいごまの油いため ワンタンスープ	ごはん ごま、ごまあぶら ワンタン	牛乳 肉だんご ぶた肉	もやし、にんじん、たけのこ、しめじ はくさい、チンゲンサイ ねぎ、きくらげ	596	
17 (水)		さけしおやき だいこんのそぼろに とりだんごのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さけ、ぶた肉 とりだんご、とうふ	だいこん、にんじん しいたけ、えだまめ たまねぎ、ごぼう、ねぎ	636	
18 (木)		てりやきハンバーグ キャベツのレモンあえ あつあげのみそ汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ、とり肉 あつあげ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん こまつな、ねぎ	542	 15日のりんごは弘前産の「王林」を予定しています。 今月の給食には、青森県の郷土料理や地域で親しまれている料理を多く取り入れています。青森県の郷土料理は、献立名を太字で示しています。 また、青森県産の食材もたくさん使用しています。 ◇◆使用している県産食材◆◇ ・米・牛乳・豚肉・鶏肉 ・ほたて・ごぼう・いか ・長いも・せり・牛肉 ・切干大根・りんご
19 (金)		しゅうまい(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 くわわかめ、なると	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン はくさい、だいこん、にんじん	589	
22 (月)		いなだフライ なめたけあえ 牛すきやき	ごはん ふ、こんにやく こめあぶら、サラダあぶら	牛乳 いなだ 牛肉、とうふ	もやし、ほうれんそう、えのきたけ にんじん、はくさい しいたけ、ねぎ	679	
23 (火)		とり肉てりやき たらの子あえ とうふとせりのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 とり肉、たらこ、こうやどうふ とうふ、あぶらあげ	にんじん、ねぎ だいこん、しめじ せり	587	
24 (水)		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	こめこパン	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、たまねぎ、ねぎ キャベツ、にんじん、たけのこ、マッシュルーム	593	
25 (木)		ふくじんづけ とう乳デザート 	ごはん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とう乳	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	727	 石けんを使った手洗い でかぜ・食中毒を予防し よう!
26 (金)		いかメンチカツ もやしとツナのうめあえ せんべい汁	ごはん せんべい こめあぶら	牛乳 いかメンチカツ(さかなすりみ入り) ツナ、とり肉	もやし、きゅうり、とうもろこし、うめ にんじん、キャベツ、ごぼう ねぎ、きりぼしだいこん	682	
29 (月)		さばみそに 長いものうまに けの汁	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら	牛乳 さば、とり肉、だいず、こんぶ あぶらあげ、こうやどうふ	にんじん、たけのこ、えだまめ だいこん、ごぼう わらび、ぜんまい、ふき	741	 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や、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)		くらしいし牛コロッケ だいこんサラダ 	うどん じゃがいも こめあぶら	牛乳 牛肉、ぶた肉 なると、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、ねぎ、しいたけ だいこん、きゅうり、とうもろこし	589	
31 (水)		たまごやき こうやどうふのごもくに ほたてのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 たまご、こうやどうふ とり肉、ほたて	にんじん、だいこん、えだまめ しいたけ、ごぼう しめじ、ねぎ	627	

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かます。
- 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ありますが、(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児童を対象に、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に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、にんじんの卵です。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思いいます。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。