

実施日	献立			主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
	主食	飲み物	おかず						
15月	麦ご飯250g	牛乳	B	ハッシュドポーク・いんげんとフランクの炒め物・黄桃缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、ポークフランク	玉ねぎ、人参、ごぼう、マッシュルーム、いんげん、黄桃	麦ご飯、サラダ油	813	27.9
16火	ニューコッパン	牛乳	B	コンソメスープ・ソーセージステーキ・ペンネアラピアータ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ソーセージステーキ	もやし、人参、チンゲン菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、パセリ、なす、トマト、にんにく	ニューコッパン、マカロニ、サラダ油	871	34.9
17水	米飯250g	牛乳	B	豚すき丼・ビッグシュウマイ・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉、高野豆腐、ビッグシュウマイ	玉ねぎ、しめじ、人参、小松菜、マンゴー	米飯、春雨、杏仁豆腐	816	34.1
18木	ゆで中華	牛乳	B	みそカレー豆乳ラーメン・●県産ほたてフライ（2個）・竹の子の炒め物・ヨーグルト（学配）	牛乳、豚肉、なると豆乳、ほたてフライ、鶏肉、ヨーグルト	人参、もやし、メンマ、長ねぎ、にんにく、しょうが、竹の子	ゆで中華、ごま、ごま油、サラダ油	724	37.8
19金	米飯230g	牛乳	B	長いもすいとん・さば塩焼き・ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）・和風乳化ドレッシング	牛乳、鶏肉、油揚げ、さば塩焼き	人参、ごぼう、切り干し大根、きゅうり	米飯、長いもすいとん、ドレッシング	741	33.5
22月	米飯230g	牛乳	B	★たら汁・五目野菜の肉団子（2個）・れんこんの炒め物	牛乳、たら、豆腐、豚肉、五目野菜の肉団子	大根、人参、干しいたけ、れんこん	米飯、ごま油	738	31.4
23火	食パン	牛乳	B	えびボールスープ・チキンフィレオ・ゆで野菜（ごぼう、人参）・焙煎ごまドレッシング・パテキャラメル	牛乳、えびボール、チキンフィレオ	人参、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう	食パン、春雨、ごま油、ドレッシング、パテキャラメル	784	33.2
24水	米飯230g	牛乳	B	●けの汁・いわし梅しょうゆ煮・玉ねぎとコーンの甘辛炒め・給食週間ゼリー（学配）	牛乳、油揚げ、大豆、豚肉、いわし梅しょうゆ煮	大根、人参、ごぼう、ふき、ぜんまい、玉ねぎ、コーン	米飯、ごま油（こんにやく）、給食週間ゼリー	773	34.1
25木	米飯230g	牛乳	B	ワンタンスープ・ハンバーグ・ゆで野菜（小松菜、もやし）・中華ドレッシング・ワッフルドック（学配）	牛乳、鶏肉、ハンバーグ	人参、玉ねぎ、竹の子、小松菜、もやし	米飯、ワンタン、ごま油、ドレッシング、ワッフルドック	812	31.8
26金	麦ご飯250g	牛乳	B	ポークカレー・茎わかめサラダ（茎わかめ、大根）・ノンオイル青じそドレッシング・パイ缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、粉チーズ、茎わかめ	玉ねぎ、人参、大根、パイ	麦ご飯、じゃがいも	791	26.4
29月	米飯230g	牛乳	B	●せんべい汁・ぶり照り焼き・ゆで野菜（ほうれん草、コーン）・マヨネーズ・カットりんご（学配）	牛乳、鶏肉、ぶり照り焼き	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、コーン、りんご	米飯、せんべい、マヨネーズ	792	32.9
30火	雪人参パン	牛乳	B	●県産ほたてのクリーム煮・プレーンオムレツ・ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・フレンチドレッシング	牛乳、ほたて、鶏肉、粉チーズ、プレーンオムレツ	にんにく、しめじ、玉ねぎ、人参、パセリ、ブロッコリー	雪人参パン、じゃがいも、ドレッシング	855	37.7
31水	米飯230g	牛乳	B	キムチスープ・キャベツ入り平つくね・こんにやくとメンマの炒め物	牛乳、豚肉、豆腐、キャベツ入り平つくね	白菜キムチ、人参、にら、玉ねぎ、メンマ	米飯、ごま油（こんにやく）	727	28.6

献立は都合により変わることがあります。

※ 「ヨーグルト」「給食週間ゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。（牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと）

◎ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。



全国学校給食週間



1月24日～30日は全国学校給食週間です。

全国学校給食週間は学校給食の意義や役割について、たくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。

全国学校給食週間にちなんで、今月は青森県の特産物や郷土料理を多く取り入れています。また、給食日よりではこれまでの給食の歴史について紹介しています。

<p>1月18日（木） ●ほたて</p> <p>青森県のほたては主に、下北半島と津軽半島で囲まれた陸奥湾で育っています。陸奥湾は、周りの山々からミネラルたっぷりの栄養豊富な水が流れ込み、えさとなるプランクトンがたくさんいます。ほたてはそのプランクトンをえさに、自然に近い形で育ちます。北国の海はホタテに適した環境で、穏やかな湾の中で1枚1枚丁寧に育てられています。</p>	<p>1月24日（水） ●けの汁</p> <p>けの汁は青森県津軽地方の代表的な郷土料理です。津軽の方言で「粥（かゆ）」を「け」と呼ぶことから、「粥の汁」がなまって「けの汁」と呼ばれるようになったといわれています。米が貴重だった時代に、刻んだ具材を米に見立てて食べていたそうです。小正月に一年の無病息災を願っていたたく精進料理で、津軽の七草がゆとも呼ばれています。</p>	<p>1月29日（月） ●せんべい汁</p> <p>南部せんべいは旧南部藩の領地だった青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品です。せんべいは、冷害が多く米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。戦後に、製造業者が汁を吸っても煮崩れせずモチモチとした食感の汁用せんべいを開発し、現在では飲食店やイベントで観光客向けにも提供され、全国的に有名な郷土料理として親しまれています。</p>
--	--	---

22日（月）★たらのじゃっば汁
（青森県の郷土料理）

「じゃっば」は津軽の方言で雑把（ざっぱ）、つまり「捨てるもの」という意味です。普通は食べずに捨てる魚の頭や骨、皮、内臓などのいわゆる「アラ」を指し、これらをまるごと使って作る汁を「じゃっば汁」と呼びます。津軽地方の正月にたらは欠かせないもので、昔は大きなたらを丸ごと一尾買い、雪道を引きずって帰るのが年の瀬の風物詩だったそうです。魚をおろして身を取った後のアラを、大根や人参、ねぎなどの野菜とともに煮込んで作ります。豪快で手間がかからず、栄養満点で寒い冬に心身ともに温めてくれる家庭料理です。給食では食べやすいように、たらのじゃっばの部分ではなく、切り身の部分を使って「たら汁」として提供します。



