

令和5年度



こんだてのおしらせ



中泊町学校給食センター

日 / 曜	こんだて		おもな食品（♥印は中泊町産）			エネルギー kcal	おしらせ
			体をつくる 主にたんぱく質・カルシウム	エネルギーになる 主に炭水化物・脂質	体の調子を整える 主にビタミン類		
15 月		なめし プリのあまからあげに こうはくなます すましじる クリームだいふく	牛乳 プリ とうふ かまぼこ	♥こめ しろごま さとう いたふ クリームだいふく	♥ほうれんそう ♥しいたけ だいこん にんじん レモン ながねぎ だいこな	小 622 中 739	今日はお正月献立です。七草がゆをイメージした菜めし、出世魚のプリや紅白なますは縁起物とされています。3学期も、元気に過ごしましょう！
16 火		カレーうどん にくいりしのだ りんごいりポテトサラダ	牛乳 なんと ぶたにく とりにく あぶらあげ	うどん でんぶ サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ ながねぎ りんご きゅうり	小 659 中 784	根菜とは、ごぼうやにんじん、じゃがいもなど根や地下茎の部分を食べる野菜です。内側から体を温めてくれる働きがあります。
17 水		ごはん ほうれんそういりたまごやき ぶたキムチいため けのしる	牛乳 みそ たまご ぶたにく こうやどうふ	♥こめ サラダあぶら さとう	♥キャベツ はくさい ごぼう にんじん しいたけ わらび ふき こんにゃく だいこん ほうれんそう なら ぜんまい	小 590 中 722	けの汁は津軽地方の郷土料理です。根菜や山菜、油揚げなどを細かく刻んで煮こんだ料理です。
18 木		ゆきになんじんコッペパン あみやきハンバーグ ブロッコリーのツナあえ ほたてチャウダー	のむヨーグルト 牛乳 ハンバーグ パーコン ツナフレック チーズ ほたて	ゆきになんじんパン バター ドレッシング じゃがいも	たまねぎ にんじん あおじそ ブロッコリー さやいんげん とうもろこし マッシュルーム	小 611 中 765	深浦町特産の雪人参を練りこんだパンと、県産ほたてがたっぷり入ったチャウダーです。今日も青森県の恵みに感謝ですね。
19 金		ちゅうかどん あげごぼうぎょうざ（小2こ：中3こ） もやしのちゅうかあえ	牛乳 なんと ぶたにく とりにく うすらのたまご	♥こめ サラダあぶら ドレッシング でんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ ♥はくさい チンゲンサイ きぬさや ごぼう きゅうり もやし キャベツ	小 636 中 817	ごはんに中華丼の具をかけて食べます。よくかむことを意識して食べましょう。
22 月		ごはん あかうおのみそやき ごもくきんぴら とりだんごのみそしる	牛乳 みそ あかうお パーコン とりにく	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら しろごま	♥キャベツ さやいんげん にんじん ごぼう れんこん こんにゃく ♥しいたけ ながねぎ	小 626 中 765	赤魚は、赤い色をした魚で「アラスカメヌケ」などいろいろな種類があります。赤い色なので、昔は祝いの席で食べられる魚でした。
23 火		みそラーメン たこやき（小2こ：中3こ）・バックソース れんこんサラダ	牛乳 ぶたにく たこやき（たこ） ひじき	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング	にんじん とうもろこし なら ながねぎ パプリカ きゅうり ♥キャベツ れんこん もやし	小 646 中 841	キャベツは春と冬の2回、旬があります。冬キャベツは加熱すると甘みが増すので、煮こみ料理に向いています。
24 水		ごはん ぶたにくのみそやき きりぼしだいこんのいりに さといものみそしる	牛乳 ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さといも さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ♥ほうれんそう こんにゃく きりぼしだいこん しょうが	小 628 中 792	全国学校給食週間がはじまりです！
25 木		ごはん えびシューマイ（小2こ：中3こ） マーボーなす わかめとたまごのスープ	牛乳 シューマイ（えび） ぶたにく たまご わかめ	♥こめ でんぶ サラダあぶら ごまあぶら しろごま	たまねぎ たけのこ なす しょうが にんにく にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ	小 649 中 829	1月24～30日は全国学校給食週間です。毎日なにげなく食べている給食ですが、古い歴史があり、作る人の思いがこめられています。
26 金		ふゆやさいのカレー さやいんげんのごまあえ はちみつゆずゼリー	牛乳 とりにく ひじき チーズ	♥こめ さとう バター じゃがいも しろごま はちみつゆずゼリー	♥はくさい ♥ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうが にんにく さやいんげん ゆず だいこん	小 645 中 797	冬が旬の大根、白菜、ほうれん草を取り入れた冬野菜のカレーです。ご家庭でも、いろいろな野菜で試してみませんか？
29 月		ごはん さめのにつけ かぼちゃのそぼろに しらたまじる	牛乳 さめ とりにく ぶたにく あぶらあげ	♥こめ さとう サラダあぶら しらたま でんぶ	たまねぎ かぼちゃ しょうが にんじん ごぼう しめじ ながねぎ だいこん	小 617 中 756	かぼちゃは夏から秋が旬の野菜ですが、冬まで保存することができます。免疫力を高める働きがあります。
30 火		ぶたじるうどん ながいもコロッケ・バックソース ピーズサラダ	のむヨーグルト ぶたにく だいす あぶらあげ とりにく	うどん ながいも サラダあぶら ごまあぶら ごまドレッシング	にんじん ごぼう たまねぎ ♥キャベツ ♥ほうれんそう しめじ ながねぎ しょうが にんにく とうもろこし	小 600 中 715	青森県の特産品である長いもは、「やまのいも類」に分類され、その最大の特徴は生で食べられるという点です。
31 水		ごはん げんまいいりひらつくね	牛乳 あぶらあげ ひらつくね たらこ わかめ こうやどうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん ながねぎ たまねぎ こんにゃく	小 618 中 761	にんじんの子とえは津軽地方の郷土料理です。千切りにしたにんじんをたらこの卵と一緒に炒め煮にします。

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。その際はご了承ください。
※献立の材料・栄養価を知りたい方は、**給食センター(☎69-3555)**まで、お問い合わせください。

知っていますか？1月の食文化

1月は「睦月」といい、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名付けられました。
新年の初めに、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

料理に込められた 願いを知ろう

おせちのきもち

「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日（せちにち）に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

田作り・たたきごぼう	数の子・さといも・八つ頭	黒豆
田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。	数の子、さといも、八つ頭は、どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。	黒には魔よけの力があるとされ、「まめ（元気）で暮らせるように」と願って食べられます。
伊達巻き・きんとん	昆布巻き・くわい・れんこん	たい・えび
伊達巻きは巻物（書物）に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。	昆布巻きは「よろこび」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。	たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますようにと願って食べられます。

1月7日の七草がゆ	鏡開きのお汁粉	小正月の小豆がゆ
せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）の「春の七草」を刻んだ、おかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。	正月にお供えたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。	昔の暦で1月15日は、年の初めの満月の日。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地域があります。

給食について考えよう	～全国学校給食週間～
食べ物をよくみながら、みんなの健康を考え、食生活がよくなるよう、みんなで協力して、よりよい食生活を目指そう。	毎日おいしく作ってくれる調理員さん、みんなの成長を原動力にする大人の人たち。