

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	エネルギーになる	体の調子を整える		
			主にたんぱく質・カルシウム	主に炭水化物・脂質	主にビタミン類		
15 木	牛乳	ごはん さばのしおやき ごもくきんぴら けのしる チョコシュー	牛乳 さば みそ ベーコン こうやどうふ	♥こめ さとう サラダあぶら いりごま ごまあぶら チョコシュー	にんじん れんこん わらび ごぼう こんにゃく さやいんげん ぶき しいたけ ぜんまい だいこん ししいたけ	小 730 中 864	けの汁は津軽地方の郷土料理で、根菜や山菜などを細かく刻んで煮こんだ料理です。家庭によって色々な作り方があるようです。
16 金	牛乳	ポークカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト	♥こめ パター じゃがいも カレールウ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ふくじんづけ パイン りんご トマト みかん ゼネラル・レクラーク（ようなし）	小 666 中 829	ゼネラル・レクラークは1950年にフランスで発見された西洋なしで、作付面積のトップは青森県です。
19 月	牛乳	ぎゅうどん こうはくなます さつまいものみそしる まんてんくろまめ	牛乳 ぎゅうにく（まりひめうし） とうふ みそ くろまめ	♥こめ さとう サラダあぶら いりごま さつまいも	たまねぎ こんにゃく グリーンピース ごぼう だいこん にんじん レモン しめじ きぬさや	小 678 中 783	牛丼の具はお皿に盛りつけます。食べる時に各自でごはんのせて、秘姫（まりひめ）牛丼にして食べましょう。
20 火	牛乳	さんさいうどん にくみそいりかぼちゃまんじゅう なのはなのごまマヨあえ	牛乳 とりにく なると あぶらあげ	うどん すりごま サラダあぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ながねぎ カリフラワー ♥しいたけ ほうれんそう なのはな さんさいミックス	小 578 中 685	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。
21 水	のむヨーグルト	ごはん アジのレモンしょうゆに ちくぜんに がんもどきのみそしる	のむヨーグルト アジ みそ とりにく がんもどき	♥こめ さとう サラダあぶら さといも	にんじん ごぼう れんこん ♥はくさい こんにゃく しいたけ たけのこ ながねぎ きぬさや こまつな レモン	小 612 中 751	アジやさんま、いわしなどの青魚には、生活習慣病を予防する体によい脂質が含まれています。
22 木	牛乳	ごはん かいせんしゅうまい（2コ） ぶたキムチいため わかめスープ	牛乳 しゅうまい（たら・いか） ぶたにく とうふ わかめ	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ はくさい たけのこ にら えのきたけ ながねぎ たまねぎ	小 613 中 775	新学期が始まって一週間が経ちました。。早速早起き朝ごはんで生活リズムを整え、3学期も元気な体で過ごしましょう。
23 金	牛乳	ごはん・あじつけのり あおじそいりとりつくね にんじんのこあえ ながいもいりぶたじる	牛乳 のり たらこ とりにく ひじき こうやどうふ ぶたにく みそ	♥こめ さとう サラダあぶら ♥ながいも	あおじそ たまねぎ にんじん こんにゃく ながねぎ えのきたけ ごぼう はくさい	小 659 中 796	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との卵と一緒に炒め煮にします。
<div><div><div>1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です</div><div>日本の学校給食のあゆみ</div></div><div><div>学校給食の始まり</div><div>明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。</div></div><div><div>支援物資による学校給食の再開</div><div>戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA（アジア救援会）から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。</div></div><div><div>バラエティー豊かな献立内容に</div><div>昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。</div></div><div><div>このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を送ることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。</div></div></div>							
26 月	牛乳	わかめごはん サーモンのしおやき ぶきのあぶらいため しらたまじる	牛乳 わかめ サーモン ぶたにく とりにく あぶらあげ	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら しらたま	ぶき こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	小 617 中 768	大根は先端のほうが辛く、上にいくほど甘いといわれています。この特徴を活かして、部位ごとにいろんな料理に活用してみましょう。
27 火	牛乳	しおバターコーンラーメン ミニにくまん（2コ） りんごいりポテトサラダ	牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん サラダあぶら バター じゃがいも ドレッシング	にんじん キャベツ たまねぎ メンマ（たけのこ）もやし とうもろこし ほうれんそう きゅうり ながねぎ りんご	小 609 中 751	ポテトサラダにりんごを入れると、色合いやサクサクした食感も楽しめます。りんごの皮は、果肉より食物せんいやビタミンCが多いのです。
28 水	のむヨーグルト	ごはん メンチカツ（2コ）・バックソース すきこんぶのいりに あざりとほくさいのみそしる	のむヨーグルト メンチカツ（ぶたにく） さつまあげ こんぶ あざり あつあげ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう はくさい えのきたけ ながねぎ	小 604 中 722	白菜は今は旬の野菜です。寒くなると、白菜は自身が凍らないように糖分を蓄えるようになるため、甘味が増しておいしくなります。
29 木	牛乳	しよくパン・りんごジャム チキンケチャップに えだまめサラダ だけきみポタージュ	牛乳 とりにく チキンハム ウィンナー	しよくパン ドレッシング バター じゃがいも ホワイトルウ	にんじん キャベツ えだまめ トマト りんご たまねぎ だけきみ みかん あかピーマン ゆず うめ	小 707 中 811	津軽地方では昔からとうもろこしのことを「きみ」と呼びます。とうもろこしが黄色い実だから「黄実（きみ）」なんだとか。
30 金	牛乳	ふゆやさいのカレー ほうれんそうのだいすあえ はちみつゆずゼリー	牛乳 チーズ とりにく だいす	♥こめ パター ドレッシング じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんにく しょうが だいこん れんこん トマト にんじん ♥ほうれんそう もやし ごぼう りんご ゆず	小 674 中 831	ごぼうは食物せんいや豊富な野菜。腸の中をきれいにするほか、がんや糖尿病など生活習慣病予防の効果があります。

※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\(0186-3555\)](tel:0186-3555)まで、お問い合わせください。

ちょっと注目！おいしい青森

八戸 秘姫牛(まりひめうし)

1/19(月)の牛丼で使用する県産牛で、八戸市にある(株)イチカワファームのオリジナルブランド肉です。秘姫牛は全頭メス牛のため、肉質がきめ細かく、絹のようなとろける食感が特徴だそうです。

嶽(だけ)きみ

弘前市、嶽(だけ)地区でとれるブランドとうもろこしで、甘みが強いのが特徴です。収穫時期は8月中旬から10月上旬までですが、農産物直売所野市里(のいちご)では、一年中嶽きみソフトクリームが食べられますよ。

おせち料理は
野菜のおかずも食べましょう
(なます、にしめ、
たたきごぼうなど)

