



# こんだてのおしらせ



五所川原市立学校給食センター

日	こんだて	ざいりょう			おしらせ	栄養価 エネルギー kcal
		体をつくるもとになる食品 主にたん白質・カルシウム	エネルギーのもとになる食品 主に炭水化物・脂肪	体の調子を整えるもとになる食品 主にビタミン類(A・C)		
15月	ごはん ほたていりあつやきたまご はるさめいため にくだんごのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたていりあつやきたまご にくだんご みそ	ごはん はるさめ サラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たけのこ しいたけ パブリカ はくさい にんじん たまねぎ	あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。今日から3学期の給食がスタートです。しっかり食べて寒い冬を乗り切りましょう！	小 615 中 793
16火	かけうどん やさいかきあげ ポテトソテー こうはくゼリー (いちごあじ)	のむヨーグルト (ブルーベリー) とりく なんと ベーコン あぶらあげ	ゆでうどん ゼリー じゃがいも サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ しゅんぎく いちご クランベリー	新年をお祝いで、紅白ゼリーがつきます。今年辰(たつ)年です。辰は神話や伝説の生き物とされる竜のことをいいます。	小 654 中 779
17水	ごはん にくいりしのだ たくあんのごまあえ ごしょさんぼうじる	ぎゅうにゅう にくいりしのだ ぶたにく こうやどうふ	ごはん サラダあぶら ごま つくねいも	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり こんにゃく ながねぎ きくらげ たもぎたけ まいたけ しめじ	五所川原市の郷土料理であるごしょ山宝汁には五所川原市産のつくねいもが使用されています。ごしょ山宝汁は、五所川原商工会議所女性会の方々が創作した料理です。	小 614 中 748
18木	ごはん さばのみそに にんじんのこあえ けのしる	ぎゅうにゅう さばのみそに たらこ こうやどうふ こんぶ あぶらあげ だいず みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく ながねぎ だいこん ふき わらび ごぼう ぜんまい	にんじんの子ねえ、けの汁は、青森県の冬の家庭料理・お正月料理のひとつです。	小 690 中 869
19金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ ごしょりんパンチ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん じゃがいも さとう バター カレールウ ゼリー もも みかん バイン だいこん ुरり きゅうり なす れんこん なたまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト りんご しそのは	ごしょりんパンチは今年度最後の登場です。来年度もお楽しみに！	小 773 中 982
22月	ごはん さめのにつけ にくじゃが あぶらのみそしる	ぎゅうにゅう さめのにつけ ぶたにく わかめ とうふ みそ	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら ふ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース ながねぎ	さめの煮付けは、青森県産のアブラツノザメを使用しています。三内丸山遺跡からも、さめの骨が発見されていることから、県内では縄文時代からさめが食べられていたのかも知れません。	小 648 中 791
23火	ごはん にくだんご (2こ) もやしとあつあげのいためもの かきたまスープ	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく あつあげ たまご とうふ	ごはん サラダあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん もやし いら こまつな	もやしは昔、食用としてではなく、薬として大切にされてきました。日本へは江戸時代、長崎に漂着した傳人が栽培方法を伝え、食用として変化していったそうです。	小 651 中 789
1月24日~30日は全国学校給食週間です！						
24水	ごはん チキンカツ バックソース きんぴらごぼう キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう こんにゃく キャベツ ながねぎ えのきたけ	1月24日から30日まで全国学校給食週間です。給食週間だけでなく、給食が食べられることに感謝しながら毎日をご過しましょう。	小 651 中 786
25木	ゆきになんじんパン ハムステーキ トマトペネサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ハムステーキ とりにく ベーコン	ゆきになんじんパン パスタ (ペネ) バター	トマト とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー	深浦市産の雪になんじんを練りこんだパンです。日本海からの潮風とミネラル成分が多い土地、適度な積雪という条件が重なり、野菜とは思えないフルーティーな甘さが特徴のになんじんです。	小 677 中 875
26金	ごはん ほたてカレー ふくじんづけ カットりんご	ぎゅうにゅう ほたて チーズ	ごはん じゃがいも さとう バター カレールウ だいこん ुरり きゅうり なす れんこん なたまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト りんご しそのは	【食べて応援！】 12月に続き、1月も青森県産ほたての無償提供があります。ほたてを食べて水産業を応援し、青森県を盛り上げていきましょう。	小 687 中 848
29月	ごはん にしんのでりに きりほしだいこんのいりに いもちじる	ぎゅうにゅう にしんのでりに さつまあげ あぶらあげ とりにく	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいももち	きりほしだいこん こんにゃく しめじ ごぼう ながねぎ かぼちゃ にんじん	今日のももち汁には、普通のももちの他に、かぼちゃ入りのいもちも使用しています。食べるときはのどにつまらないよう注意して食べましょう。	小 706 中 851
30火	みそラーメン やさいぎょうざ (2こ) ごまごぼうサラダ	ぎゅうにゅう やさいぎょうざ ぶたにく みそ	ゆでちゅうかめん サラダあぶら ごま ドレッシング ながねぎ とうもろこし しょうが きゅうり たまねぎ	キャベツ もやし にんじん ごぼう いら メンマ (たけのこ) にんにく	ごぼうは薬膳として中国から伝えられ、その後、食用として栽培されるようになりました。日常的に食べられているのは、世界中で日本と韓国だけといわれています。	小 746 中 858
31水	ごはん マーボー豆腐とんこのぐ わかめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず わかめ こうやどうふ なんと	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	ながねぎ いら にんじん しょうが にんにく たけのこ もやし	麻婆豆腐は、辛みを抑えるために、2種類のソースを混ぜて使用しています。麻婆豆腐をご飯の上にかけて食べましょう。	小 667 中 831

## 1月 給食だより

あけましておめでとうございます。本年も、安全で安心な給食を毎日届けられるよう努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。  
 新年を迎え、新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまっていないか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

**今年のはつ年！**  
**給食の「たつ人」を目指そう**

てあら たつじん  
**手洗い達人**

ちっ たつじん  
**盛り付け達人**

あとかたつ たつじん  
**後片付け達人**

よい姿勢達人

はし使い達人

※魚や肉、ベーコンには、骨がついていることがあるので、気をつけて食べてください。  
 おはしを使って上手にとりましょう。  
 ※献立の変更があるかもしれません。その際は、ご了承下さい。  
 ※献立の材料・栄養価を知りたい方は、  
**給食センター (34-2832)** まで、お問い合わせ下さい。

## 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治22 (1889) 年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこることができない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料の不足などの影響で中断されてしまいました。  
 戦後、子どもたちの栄養状態の悪化の心配から、1946年12月24日にアメリカのLARAが給食物資を寄贈したことが始まりです。この日を「学校給食感謝の日」とし、現在では、冬休みと重ならない1月24日~30日を「全国学校給食週間」としています。

**昔の給食を見てみよう!**

**昭和22年ごろ**

LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

**トマトシチュー・ミルク**

**昭和40年ごろ**

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん(ソフトスナゲッティ式めん)が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

**ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん**

**昭和25年ごろ**

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

**コッパパン・ミルク・カレーシチュー**

**昭和51年ごろ**

昭和51年に米飯(ごはん)が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

**カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ**