令和４年度

こんだてのおしらせ

五所川原市立学校給食センター

日 曜	こんだて	ざいりょう 体をつくるもとになる食品 主にたん白質・カルシウム	ざいりょう エネルギーのもとになる食品 主に炭水化物・脂肪	ざいりょう 体の調子を整えるもとになる食品 主にビタミン類（A・C）	おしらせ	栄養価 エネルギー kcal
16 月	ごはん　いわしのつけ きりぼしだいこんのあさりに あぶらふのみそしる	ぎゅうにゅう　いわしのつけ あさり　とうふ　みそ	ごはん　あぶらふ じゃがいも　さとう サラダあぶら	きりぼしだいこん　にんじん　りんご こんにゃく　こまつな　ながねぎ	【今日の県産品：切干大根】 大根の甘みがぎゅっとつまっています。少し大きめにカットされているので、歯ごたえがあります。	小　551 中　644
17 火	ごもくうどん かぼちゃチーズフライ ひじきとれんこんのサラダ	ぎゅうにゅう　チーズフライ ぶたにく　なると　あぶらあげ ひじき　とりにく　だいず	うどん　さとう サラダあぶら ごま	にんじん　ごぼう　しいたけ　ながねぎ かぼちゃ　れんこん　きゅうり	【今日の県産品：ごぼう】 五目うどんに入っています。ごぼうは、タンニンやポリフェノールが多く含まれているため、風邪予防などに効果があるそうです。	小　682 中　758
18 水	ごはん　にくだんご（2こ） マーボーはるさめ わかめスープ	のむヨーグルト（プレーン）　にくだんご わかめ　ぶたにく　なると とうふ	ごはん　はるさめ ごまあぶら　でんぷん サラダあぶら	きくらげ　たけのこ　にんじん　にんにく しょうが　だいこん　ながねぎ　しめじ たまねぎ	【今日の県産品：にんにく】 麻婆春雨に隠し味として、おろしにんにくが入っています。青森県でのにんにくの生産量は日本の約7割を占めています。	小　543 中　647
19 木	ごはん　さばのみそに にんじんのこあえ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう　さばのみそに たらこ　こうやどうふ とうふ　あぶらあげ　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 こまつな　たまねぎ	【県の郷土料理：にんじんのこあえ】 青森の冬の家庭料理、お正月料理のひとつとして作られています。塩やしょうゆ、みそなど家庭によって味は様々です。	小　637 中　745
20 金	ごはん　ポークカレー ふくじんづけ ごしょりんパンチ	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　だいず	ごはん　カレールウ　バター じゃがいも　さとう　ゼリー しょうが　にんにく　だいこん	にんじん　たまねぎ　トマト　りんご きゅうり　れんこん　なたまめ　しそのは なす　うり　パイン　もも　みかん	【今日の県産品：赤～いりんご】 五所川原市産の赤～いりんごのゼリーとりんごのシロップ煮などを混ぜ合わせたごしょりんパンチはカレーと同じくらい人気のメニューです。	小　717 中　915
23 月	ごはん　とりにくのごまてりやき メンマのいためもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにくのごまてりやき　わかめ みそ	ごはん　さとう　ごま じゃがいも　サラダあぶら ごまあぶら	メンマ（たけのこ）　こんにゃく　にんじん たまねぎ　ほうれんそう	【今日の県産品：豚肉】 メンマの炒め物に入っています。豚肉は、ビタミンB_1が豊富で、疲労回復に効果があるそうです。	小　574 中　703
	1月24日～30日は全国学校給食週間です					
24 火	ごはん　あつやきたまご パリパリづけ ごしょさんぼうじる	ぎゅうにゅう　あつやきたまご ぶたにく　こうやどうふ くきわかめ	ごはん　つくねいも	にんじん　だいこん　こんにゃく　ごぼう きくらげ　ながねぎ　きゅうり まいたけ　たもぎだけ　しめじ	【今日の県産品：つくねいも】 五所川原市産のつくねいもです。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　535 中　640
25 水	ごはん　ビビンバ にくしゅうまい（小1こ：中2こ） ほたてスープ	ぎゅうにゅう　にくしゅうまい ぶたにく　とうふ　ほたて	ごはん　ごま　ごまあぶら さとう	もやし　しょうが　にんにく　にんじん だいこん　チンゲンサイ　しいたけ　たまねぎ せり　ぜんまい　きくらげ　たけのこ	【今日の県産品：ほたて】 青森県むつ湾でとれたほたてです。ホタテの貝殻はリサイクルされ、アスファルトや石けん、肥料など皆さんの身近な生活に役立っています。	小　596 中　857
26 木	こめこパン　チキンマリネ デミグラスハンバーグ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう　とりにく デミグラスハンバーグ ベーコン	こめこパン　バター	ブロッコリー　たまねぎ　とうもろこし ゆきにんじん　マッシュルーム　パセリ	【今日の県産品：ふかうら雪人参】 コーンクリームスープに入っている雪人参は、深浦町産です。野菜とは思えないほどのフルーティーな甘さが特徴です。	小　627 中　749
27 金	ごはん　マトウダイのしおこうじやき とりにくとこんさいのにもの けのしる	ぎゅうにゅう　マトウダイ とりにく　だいず　みそ　こんぶ あぶらあげ　こうやどうふ	ごはん　サラダあぶら さとう	れんこん　たけのこ　にんじん　ごぼう こんにゃく　だいこん　ふき　わらび ぜんまい	【今日の県産品：マトウダイの塩麹焼き】 青森県深浦町で水揚げされた魚です。脂がのっていて美味しく、ご飯がすすみますよ。	小　564 中　705
30 月	ごはん　さめのにつけ さんさいいため にくだんごのみそしる	ぎゅうにゅう　さめのにつけ ぶたにく　みそ　にくだんご	ごはん　じゃがいも ごまあぶら　さとう サラダあぶら	ふき　わらび　こんにゃく　にんじん はくさい　たまねぎ　えのき	【今日の県産品：さめの煮付け】 青森県沖でとれたアブラツノザメを使用しています。体に良いとされているDHA・EPAが多く含まれています。	小　571 中　717
31 火	みそラーメン　ながいものうめあえ あげやさいぎょうざ（2こ） カットりんご	ぎゅうにゅう　やさいぎょうざ みそ　ぶたにく	ちゅうかめん　サラダあぶら ながいも	キャベツ　にんじん　にら　ながねぎ　うめ メンマ（たけのこ）　しょうが　にんにく きゅうり　たまねぎ　とうもろこし　りんご	【今日の県産品：カットりんご】 五所川原市で収穫されたサンふじです。りんごは、約四千年前には栽培されていたというほど、とても古い歴史をもつ果物です。	小　672 中　725

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、毎日元気に届けられるように努めてまいります。どうぞ、宜しくお願い致します。

新年を迎え、気持ちも新たに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た人はいませんか？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。

新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と正月行事が続きます。人日の節句には、1種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。

七草がゆ

春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな　唐土の鳥が　日本の国に　渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

※魚には、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月24日～30日は全国学校給食週間です　学校給食について知ろう！

全国学校給食週間は、戦後、子供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が給食用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。

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治時代、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）におなかをすかせた子どもたちのために、学校でお昼ご飯を提供したことが始まりで、その後、全国各地へと広まっていきました。しかし、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

戦後、アメリカからの支援物資による給食の再開があり、昭和25年頃には「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

昭和29年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。食育の授業で教えてもらったことなどに挑戦しながら、日々味わって食べてみてください。

給食週間だけでなく、給食が食べられることに感謝する1か月にしましょう。