



こんだてよていひょう

献立目標
郷土料理に親しもう

令和4年1月

田舎館村学校給食センター

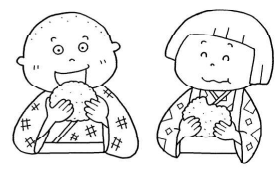
にちようび	こんだて	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ	栄養価		
		主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・G)		熱量 kcal	たん白質 g	
17 (月)	さけフライ ひじきの炒り煮 わんたんスープ	牛乳 さけ、ひじき さつま揚げ、肉わんたん	ごはん 米油	たけのこ、にんじん こんにやく、枝豆、もやし きくらげ、キャベツ、ねぎ	卓上しようゆがつかます。	小 623 中 792	小 23.8 中 28.7	
18 (火)	とり肉照り焼き 煮しめ 大根のみそ汁 煮豆	牛乳 とり肉、ほたて 高野豆腐、油揚げ わかめ、黒豆	ごはん 板ふ	ごはん、にんじん しいたけ、ふき こんにやく、大根 ぶなしめじ	まめに(健康に)一年を過ごせるよう願いをこめて、黒豆をいただきます。	小 634 中 801	小 26.0 中 31.2	
19 (水)	いわししょうが煮 にんじんのそぼろ炒め せんべい汁	牛乳 いわし、とり肉 高野豆腐	ごはん 米油 せんべい	にんじん、こんにやく ねぎ、ごぼう キャベツ、まいたけ	せんべいは青森県南部地方の郷土料理です。	小 627 中 773	小 27.5 中 31.2	
20 (木)	肉だんご たくあん和え ぶた汁	牛乳 肉だんご ぶた肉、高野豆腐	ごはん ごま油、米油 ごま、じゃがいも	ごはん もやし、きゅうり、たくあん にんじん、はくさい ごぼう、ねぎ	肉だんごは1人2個ずつです。	小 639 中 786	小 25.0 中 28.7	
21 (金)	ハムステーキ マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 ハムステーキ ぶた肉、豆腐 わかめ、ほたて	ごはん 米油 ごま	たけのこ、にんじん ねぎ、しいたけ 大根、えのきたけ	青森県産のほたて貝柱をスープに使用しています。	小 674 中 846	小 27.7 中 33.0	
24 (月)	とり天ぷら もやしのナムル	牛乳 とり肉、なると 油揚げ	ゆでうどん 米油	ふき、しいたけ、にんじん まいたけ、ねぎ もやし、きゅうり	うどんの汁には、かつおだしと昆布だしを使用しています。	小 557 中 723	小 28.3 中 35.5	
25 (火)	厚焼きたまご 野菜のごま和え けの汁 五目ごはん	牛乳 厚焼きたまご たまご、大豆 高野豆腐、油揚げ	ごはん ごま	はくさい、小松菜、大根、ふき にんじん、こんにやく、しいたけ ごぼう、わらび、ぜんまい	けの汁は津軽地方の郷土料理です。	小 638 中 739	小 24.1 中 27.5	
26 (水)	さば塩焼き 切り干し大根の炒り煮 和風コンソメスープ りんご	牛乳 さば さつま揚げ ベーコン	ごはん 米油	ありほ 切干し大根、にんじん こんにやく、しいたけ はくさい、ぶなしめじ たけのこ、たまねぎ、りんご	りんごは田舎館産です。	小 686 中 826	小 23.6 中 26.4	
27 (木)	ポークハンバーグ キャベツサラダ 防災カレー	牛乳 ポークハンバーグ	非常用ごはん	キャベツ きゅうり にんじん、とうもろこし	非常食のレトルトカレーとアルファ化米を入れ替えるため、給食で提供します。	小 742 中 837	小 26.2 中 30.0	
28 (金)	しのだ煮 肉じゃが もやしのみそ汁	牛乳 しのだ煮、ぶた肉 わかめ、厚揚げ	ごはん 米油 じゃがいも	にんじん、たまねぎ こんにやく、さやいんげん もやし、ぶなしめじ	しのだ煮の中に入っているごぼうは、青森県産です。	小 665 中 815	小 24.3 中 28.2	
31 (月)	野菜ふりかけ とり肉チーズやき ビーフン炒め きのこのスープ	牛乳 とり肉チーズやき ぶた肉 かまぼこ	ごはん ビーフン 米油	キャベツ、たまねぎ きくらげ、にんじん まいたけ、しいたけ えのきたけ、大根	1月31日は「ビーフンの日」です。ビーフンは米の粉で作った麺です。	小 632 中 774	小 26.5 中 29.9	
※材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。						栄養価平均	小 647 中 792	小 25.7 中 30.0

今月の田舎館産の食材(予定)
米(つがるロマン・青天の霹靂) 赤みそ
しいたけ りんご すりつぶし大豆

給食費振替日のお知らせ
12月分給食費振替日は1月31日(月)です。指定口座の残高不足がないよう、御確認のほどよろしく
お願いします。

1月24日~30日は
ぜんこくがっこうきゅうしゅくしゅうかん
全国学校給食週間です
今月の給食では、青森県の郷土料理や正月料理、地元の食材を取り入れた献立を実施します。
ふるさとの食文化を見直し、給食について考える良い機会にしましょう。

日本の学校給食
日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。
現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。





ぱくぱく

2022年1月号
田舎館村
学校給食センター



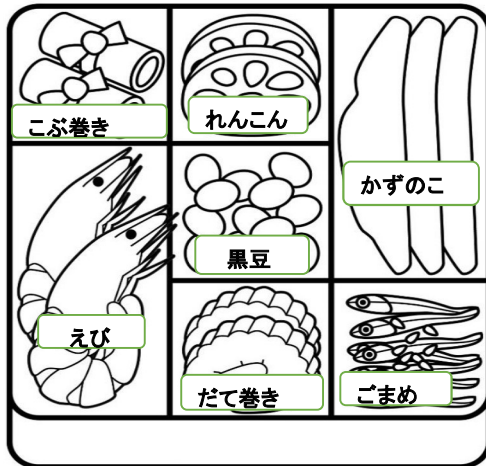
あけましておめでとうございます。年末年始はどのようにすごしましたか。
お正月に雑煮やおせち料理を食べた人も多いと思います。日本には年中行事と関わる行事食があり、昔から受け継がれてきています。また、地域に伝わる郷土料理もあり、年末年始はふるさとの食文化について知る大切な機会です。

〇おせち料理に込められた願いや意味〇

「おせち料理」は、もともと節日に神様へ供えるものでした。

旧暦の季節のかわり目を「節句」ということから、その時にお供えた料理を「おせち料理」といい、のちに正月のみに出されるようになりました。

おせち料理には、健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの願いが込められています。



- 〇 こぶ巻き：「喜ぶ」という意味の「こぶ」から縁起物として
- 〇 えび：（腰が曲がるほどの）長寿を願って
- 〇 れんこん：（穴があいているから）先の見通しがよくなるように
- 〇 黒豆：まめに（健康に）暮らせるように
- 〇 だて巻き：学問がよくなるように（巻物にみたてて）
- 〇 かずのこ：子孫繁栄
- 〇 ごまめ（田づくり）：作物の豊作を願って

割らずに開く 鏡もち



1月11日は鏡開きです。

この日はお正月に供えていた鏡もちを、木づちなどで割ってから食べます。

ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使うようになりしました。

鏡もちは、かつて銅鏡と呼ばれていた丸い鏡に由来すると言われています。

二段になっているのは、月と太陽、陰と陽を表し福徳が重なって、縁起が良いからだそうです。

家族で徹底！ 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。

