



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5年1月

田舎館中学校給食センター(TEL55-9912)

にち よび	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・C)		熱量 kcal	たん白質 g	
16 (月)	とりにくチーズやき ビーフいため やさいスープ	とりにく 牛乳、とりにく、チーズ ぶたにく えび	ごはん こめあがら 米油、ごま油 ビーフン、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ぶなしめじ はくさい、ブロッコリー	ピーフンは米粉からできていま す。	小 648 中 810	小 27.7 中 31.2	
17 (火)	和風いりどうふつつみやき くろまめ 煮しめ	とりにく 牛乳、とうふ くろまめ、油あげ、こんぶ ほたて、こうやどうふ	ごはん	しそ、ごぼう、にんじん しいたけ、こんにやく ふき	煮しめは、おぼんやお正月など 人が集まるときに、昔はよく食べ られていました。	小 590 中 775	小 25.3 中 29.7	
18 (水)	たらねぎみそ焼き 肉じゃが だいこんのみそ汁	とりにく 牛乳、たら ぶたにく こうやどうふ	ごはん じゃがいも こめあがら 米油	ねぎ、こんにやく、さやいんげん にんじん、玉ねぎ、ごぼう だいこん、だいこん葉	魚の小骨に注意しましょう。	小 702 中 879	小 29.0 中 33.2	
19 (木)	ふくじんづけ りんご	とりにく 牛乳 とりにく	ごはん じゃがいも オリーブ油、バター	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム ふくじんづけ、りんご	カレーには、田舎館産のミニト マトジュースがはいっています。	小 748 中 867	小 20.0 中 22.7	
20 (金)	ちゅうかふうたまごまき チンジャオロースー ちゅうかスープ	とりにく 牛乳、たまご ぶたにく なると	ごはん、ごまあがら こめあがら 米油	たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ メンマ、だいこん、もやし、えのきたけ	ちゅうかふうたまごやきは、かに からでるうま味がきいています。	小 608 中 776	小 24.3 中 28.4	
23 (月)	くらし牛コロッケ たくあん和え	とりにく 牛乳 とりにく 油あげ、とりにく 牛肉	ゆでうどん こめあがら 米油、ごま ごま油、じゃがいも	にんじん、せり、わらび、みずな えのきたけ、山うど、なめこ、たけのこ もやし、ほうれんそう、だいこん	たくあん和えに、今が旬のほう れんそうがはいっています。	小 638 中 806	小 26.5 中 32.9	
24 (火)	ほうれんそう入りたまごやき ひじきのいため煮 いちご せんべい汁	とりにく 牛乳、たまご ひじき ちくわ とりにく	ごはん こめあがら 米油 せんべい	ほうれんそう、しいたけ こんにやく、にんじん、えだまめ いちご、ごぼう キャベツ、ねぎ	せんべい汁は南部地方の郷土 料理です。 いちごは田舎館産です。	小 622 中 790	小 25.7 中 30.0	
25 (水)	さばおろし煮 やさいのごます和え みそおでん	とりにく 牛乳、さば、ツナ、たら ちりめんじゃこ、こんぶ、ちくわ さつまあげ、うずらたまご、のり	ごはん ごま ごま油	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、玉ねぎ こんにやく、えだまめ	1月24日から1月31日は全国 学校給食週間です。	小 721 中 923	小 31.6 中 37.9	
26 (木)	肉だんご にんじんの手とえ けの汁	とりにく 肉だんご たらこ、こうやどうふ だいすずりつぶし、油あげ	ごはん こめあがら 米油	りんごジュース、にんじん こんにやく、ねぎ、しいたけ だいこん、ぜんまい、ごぼう	りんごジュースは、青森県産の りんごからできています。	小 673 中 850	小 25.4 中 30.6	
27 (金)	ハンバーグ もやしのねりごま和え かぶのとろみ汁	とりにく 牛乳 ハンバーグ 油あげ	ごはん ごま なが 長いも	もやし、こまつな かぶ、かぶの葉、にんじん しいたけ、ごぼう	しいたけは、田舎館産です。	小 590 中 767	小 20.0 中 24.5	
30 (月)	はるまき だいこんサラダ	とりにく 牛乳、はるまき ぶたにく、とうにゅう ツナ	ちゅうかめん こめあがら 米油	はくさい、もやし、にんじん ぶなしめじ、ねぎ、だいこん ブロッコリー、とうもろこし	みそカレーとうにゅうラーメン は、みそカレー牛乳ラーメンをア レンジしています。	小 694 中 702	小 26.0 中 29.5	
31 (火)	さけさいきょうやき いんげんのソテー 和風コンソメスープ	とりにく 牛乳、さけ ウインナー とりにく	ごはん オリーブ油	いんげん、玉ねぎ、こまつな とうもろこし、にんじん、キャベツ カリフラワー、ブロッコリー	魚の小骨に注意しましょう。	小 694 中 774	小 26.0 中 36.8	
※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 661 中 810	小 25.6 中 30.6

◎食事の前には、手洗いがいをしっかりしましょう。

今月の田舎館産の食材(予定)
米(つがるロマン) 赤みそ いちご
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(火)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
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

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。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせ
た子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。

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。



きゅうしょくだより

ぱくぱく

2023年1月号
田舎館村
学校給食センター



ふゆ やす 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



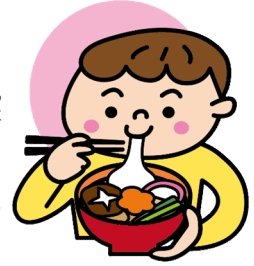
食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



大みそか

年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか?

正月 おせち料理



もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



関西風雑煮

◆◆◆田舎館村学校給食センターの給食について◆◆◆ ~ごはんのみそ汁~

給食のごはんは、田舎館村100%のつがるロマンです。特別栽培米という農業を少なくして生産されたものです。みそ汁のみそは、田舎館産大豆を使用して作られた赤みそと、青森県産大豆からできた白みそを合わせています。また、だしは焼きいりこだしを丁寧に煮出しています。冬休み明けにみなさんに温かくておいしい給食を提供したいので元気に学校に来てくださいね。