



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6年1月

田舎館村学校給食センター(TEL55-9912)

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&一口メモ	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	
15 (月)	キャベツののりあえ いちご きつねうどん	牛乳 あぶらあげ とりにく なると のり	ゆでうどん	にんじん ねぎ キャベツ こまつな いちご	いちごは田舎館村産です。麺の日は味を濃くしています。減塩のために汁を残しましょう。	小 506 中 651	小 24.7 中 30.8	
16 (火)	イカメンチカツ くろまめ 煮しめ わかな若菜ごはん	牛乳 くろまめ こんぶ ぼたて かんそうどうふ あぶらあげ	ごはん こむぎこ パンこ 米油 さとう	大根の葉 にんじん ごぼう たけのこ こんにやく なましいたけ ふき	煮しめは青森県の正月料理のひとつです。イカメンチも津軽地方の郷土料理です。	小 647 中 790	小 22.5 中 26.1	
17 (水)	にくだんご(2コ) もやしとツナのサラダ すきやき風煮	牛乳 にくだんご ぶたにく やきどうふ ふ ツナ	ごはん 米油	もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ こんにやく	食育クイズ...日本で給食が始まったのはいつでしょう。答えは給食だよりに書いてあります。	小 695 中 822	小 28.3 中 32.2	
18 (木)	いわししょうが煮 肉じゃが だいこんのみそ汁 あじつけのり	牛乳 いわししょうが煮 ぶたにく あつあげ みそ のり	ごはん じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ こんにやく なましいたけ いんげん だいこん	なましいたけは、田舎館村産です。	小 623 中 743	小 27.1 中 29.5	
19 (金)	肉シュウマイ(小2コ 中3コ) チンジャオロース たまごスープ	牛乳 肉シュウマイ ぶたにく かまぼこ たまご	ごはん 米油 ごま油 かたくりこ	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	チンジャオロースは漢字で青椒肉絲と書きます。ピーマンと肉の細切という意味です。	小 584 中 740	小 24.1 中 29.7	
22 (月)	あかうおみそ漬けやき だいこんのそぼろ煮 はくさいのみそ汁	牛乳 あかうおみそ漬けやき ぶたにく えだまめ とうふ みそ	ごはん 米油 さとう かたくりこ	にんじん だいこん ほししいたけ はくさい しめじ	赤魚は、青森県では有名な源太しに漬けてから焼いています。	小 551 中 684	小 24.0 中 28.7	
23 (火)	てりやきハンバーグ メンマいため つみれ汁	牛乳 てりやきハンバーグ ぶたにく さつまあげ つみれ みそ	ごはん 米油 さとう	メンマ こんにやく にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	てりやきハンバーグは、青森県産の豚肉鶏肉を使用しています。	小 575 中 730	小 24.1 中 29.8	
24 (水)	あつやきたまご おから炒り煮 せんべい汁 ミルクプリン	牛乳 しらすわかめ入りあつやきたまご おから ひじき えだまめ ちくわ とりにく	ごはん せんべい 米油 ごま油 さとう プリン	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ ごぼう まいたけ	おからは、田舎館村産です。せんべい汁は南部地方の郷土料理です。今日から30日まで給食週間です。	小 636 中 762	小 23.2 中 26.4	
25 (木)	ヨーグルトあえ ポークカレー	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	ごはん 姜 じゃがいも オリーブ油 カレールウ	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース おうとう パイナップル みかん りんご	カレーの隠し味として、田舎館村産ミニトマトジュースを入れています。	小 758 中 933	小 22.4 中 26.5	
26 (金)	青森県産ホッケのフライ にんじんの子とえ けの汁	牛乳 ホッケフライ まだらこ かんそうどうふ とうふ あぶらあげ だいず みそ	ごはん 米油 さとう こむぎこ パンこ	にんじん こんにやく ねぎ だいこん ごぼう ふき わらび ぜんまい	今日は青森県の郷土料理の子とえとけの汁です。おうちのでも食べていますか。卓上ソースがつきます。	小 657 中 789	小 24.9 中 33.3	
29 (月)	チキンナゲット(小2コ 中3コ) りんご みそカレー とうにゅうラーメン	牛乳 チキンナゲット ぶたにく チキンナゲット とうにゅう みそ	ごはん こむぎこ 米油 カレーこ	ゆでちゅうか こむぎこ 米油 りんご	りんごは田舎館村産です。うどんや中華めんには、青森県産の小麦粉も使われています。	小 572 中 751	小 26.1 中 33.7	
30 (火)	ポテトオープンやきカレー ちくぜんに さんべい汁	牛乳 とりにく ちくわ たら やきどうふ	ごはん ポテトオープン焼きカレー さとう 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ れんこん なましいたけ こんにやく だいこん ねぎ	筑前煮(がめ煮)は福岡県の三平汁は北海道の郷土料理です。	小 660 中 795	小 25.9 中 30.2	
31 (水)	にしんてり煮 たくあんあえ ながいも入りぶた汁	牛乳 にしんてり煮 ぶたにく かんそうどうふ みそ	ごはん ながいも ごま	たくあん もやし きゅうり はくさい にんじん ごぼう まいたけ ねぎ	ながいもは青森県産です。	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 628 中 766	小 24.9 中 30.3

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

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(水)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致します。



1月24日~30日は 全国学校給食週間です

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。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

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

2024年1月号
田舎館村
学校給食センター



謹賀新年

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。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたぐさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



1月24日～30日「全国学校給食週間」 日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。



明治22年 (1889年)



おにぎり 塩ザケ 漬物

忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食卓を作って、無償で提供していました。



このことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



昭和25年 (1950年)



パン ミルク カレーシチュー

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」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

今の給食は...



社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

