



# 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8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&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 (木)	  深浦雪人参醤油使用の <b>牛乳</b> ぶたローズやき ぶたローズやき もやしのりあえ <b>穂姫牛</b> 穂姫牛入りすきやきふうに	<b>牛乳</b> ぶたローズやき <b>穂姫牛</b> のり やきどうふ ふ	<b>ごはん</b> ぼろろ はくさい にんじん たまねぎ えのき <b>こんにやく</b>	もやし ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ えのき <b>こんにやく</b>	県産食材活用事業で購入する 深浦町の雪人参醤油で味付け した豚ローズ焼きと八戸産の穂 姫牛入りのすき焼き風煮です。	小 694 中 819	小 32.6 中 36.4
16 (金)	  にしんてりに ひじきとくわいのサラダ にしめ かんそうくろめめ	<b>牛乳</b> にしんてりに ひじき なまあげ くるめめ	<b>ごはん</b> さとむぎ さとむぎ マヨネーズ	くわい ブロッコリー きゅうり にんじん <b>れんこん</b> 生しいたけ <b>こんにやく</b> ふき ごぼう	1月15日は小正月です。正月 料理には1年の無病息災の願 いが込められています。	小 671 中 798	小 25.2 中 27.8
19 (月)	  えびにらまんじゅう(2コ) チンジャオロース やさいスープ	<b>牛乳</b> えびにらまんじゅう <b>ぶたにく</b> ハム	<b>ごはん</b> こむぎこ 米油 ごま油 でんぷん	なら ピーマン にんじん <b>たけのこ</b> キャベツ えのき もやし ねぎ	えびにらまんじゅうは海老入り の丸い形のぎょうざです。	小 603 中 722	小 24.1 中 27.3
20 (火)	  ハムステーキ きりぼしだいこんのいために <b>ひつみつ汁</b>	<b>牛乳</b> ハムステーキ <b>ぶたにく</b> とりにく ちくわ えだまめ	<b>ごはん</b> ながいも入りひつみつみ 米油	<b>ごはん</b> きりぼしだいこん <b>こんにやく</b> にんじん ほしいたけ だいこん しめじ ねぎ <b>ごぼう</b>	切り干し大根は青森県産で す。ひつみつ汁は南部地方の 郷土料理です。	小 622 中 748	小 25.2 中 28.3
21 (水)	  さんまかんろに にくじるため キャベツのみそ汁	<b>牛乳</b> さんまかんろに <b>ぶたにく</b> あぶらあげ みそ かんそうどうふ とうふ	<b>ごはん</b> こむぎこ 米油 さとう	キャベツ にんじん だいこんのは <b>こんにやく</b> <b>たけのこ</b> <b>ごぼう</b>	さんま、いわしなど青い青の魚に は体の中では作ることができない 栄養が豊富に入っています。	小 679 中 807	小 28.8 中 32.7
22 (木)	  ヨーグルトあえ ポークカレー	<b>牛乳</b> ぶたにく <b>ヨーグルト</b>	<b>ごはん</b> むぎ じゃがいも カレールウ オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ おうとう パインアップル みかん <b>りんご</b> トマトジュース	今日はカレーの日です。カレー の隠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 931	小 22.2 中 26.2
23 (金)	  とりにくとだいのそぼろ きんしたまご おかかあえ わかめのみそ汁	<b>牛乳</b> たまご だいの とりにく なまあげ わかめ かつおぶし みそ (チーズ)	<b>ごはん</b> むぎ 米油 さとう	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん	ごはんの上におかずを盛り付け 三色どんにして食べましょう。中 学校にチーズがつきます。	小 666 中 806	小 29.1 中 35.8
26 (月)	  わふうコロッケ いちご(田舎館村産)	<b>牛乳</b> ぶたにく なんと ぎゅうにく	<b>ゆでちゅうか</b> 米油 コロッケ	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ いちご	1月24日から30日まで、全国学 校給食週間です。詳しい内容は 給食だよりや放送で紹介します。	小 527 中 645	小 21.9 中 28.8
27 (火)	  アジみりんぼしやき ちくぜんに さんべい汁	<b>牛乳</b> アジみりんぼしやき <b>とりにく</b> ちくわ たら やきどうふ	<b>ごはん</b> じゃがいも 米油 さとう	<b>ごぼう</b> 生しいたけ <b>たけのこ</b> れんこん <b>こんにやく</b> にんじん だいこん ねぎ	煮物は福岡県の郷土料理の筑 前煮(がめ煮)、汁は北海道の 郷土料理の三平汁です。	小 605 中 732	小 30.5 中 34.0
28 (水)	  サメにつけ にんじんのこあえ けの汁 りんごゼリー	<b>牛乳</b> サメにつけ かんそうどうふ たらこ だいの とうふ <b>あぶらあげ</b> みそ	<b>ごはん</b> 米油 ゼリー	にんじん ねぎ <b>こんにやく</b> <b>ごぼう</b> <b>わらび</b> ぜんまい ふき だいこん りんご	<b>今日は青森県の郷土料理「け            の汁」と「人参の子和え」です。</b>	小 633 中 761	小 24.7 中 28.1
29 (木)	  ハンバーグ もやしのごまあえ ぶた汁	<b>牛乳</b> ハンバーグ <b>ぶたにく</b> みそ かんそうどうふ	<b>ごはん</b> ごま マヨネーズ 米油 じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん しめじ ねぎ はくさい <b>ごぼう</b>	食の豆知識・糖はお腹の部分 や身が雪のように白いことから漢 字に雪が使われています。	小 704 中 831	小 29.3 中 32.9
30 (金)	  チキンマスタード だいこんのサラダ はるさめスープ	<b>牛乳</b> チキンマスタード <b>ツナ</b> にくだんご	<b>ごはん</b> はるさめ	だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん <b>たけのこ</b> たまねぎ	鶏肉を辛味を抑えたマスタード ソースで煮込んでいます。	小 595 中 737 小 646 中 778	小 25.2 中 30.0 小 26.5 中 30.5

※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。

※田舎館産、青森県産、県内工場で加工された食品を太字にしています。



今月の田舎館産の食材(予定)  
米(はれわたり) 赤みそ いちご 生しいたけ ミントマトジュース



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。青森県では、各市町村の特産物を県内の給食で活用できるように補助事業を行っており、それを活用して15日の給食で深浦町と八戸市の食材を提供します。青森県内の食材について知るよい機会にしましょう。





きゅうしょくだより

# ぱくぱく

2026年1月号  
田舎館村  
学校給食センター



1/24~1/30  
「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

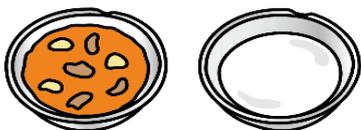
戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。



## 昔の給食を見てみよう！



### 昭和22年ごろ

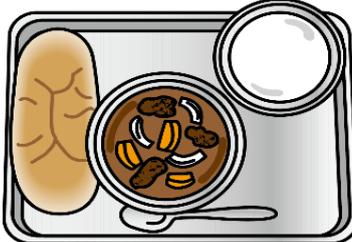


トマトシチュー・ミルク



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。

### 昭和25年ごろ



コッペパン・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」が始まりました。おかずには、当時安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

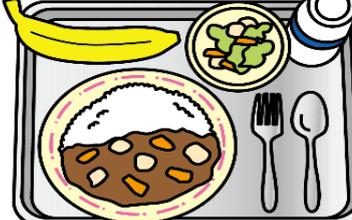
### 昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）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。

### 昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

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

## 今の給食は？



ごはんを中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

