

としこ
年越しそば

大晦日
お正月の
最後の日

なんで毎年
おそばを
食べるの？

いろいろな説が
あるんだけどね

そばは
ほのかめんより
切れやすいですよ？

ん
ん

たから...

今年あった
悪いことを
たち切って

来年は
良い年にようて
願いを込めて食べるの

何か洋かんた？

ボウは魚ざらいを
たち切るね！

年末年始の行事食には、
新年への願いがこめられています。

クリームチーズ^あ和え

1. 缶詰を開け、みかん缶とパイン缶のシロップを合わせ180cc
とっておく。黄桃缶の汁は捨てる。
フルーツ缶はザルに入れ水を切る。
2. クリームチーズとシロップをミキサーに入れてとかす。
3. 缶詰と白玉もち、2のクリームをすべて混ぜて出来上がり。



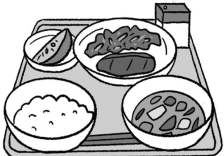
日	こ ん だ て め い			たべもののはたらき（赤字の食材は県産品です。）			エネルギー(kcal)		しょく いく ひと くち メ モ					おし らせ
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中						
15 (月)			はくさいのクリームスープ チキンサラダ レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう ベーコン、どりにく	たまねぎ、はくさい、にんじん にんにく、ブロッコリー キャベツ、むらさきキャベツ きゅうり	コッペパン レモンカスタードタルト しろいんげんまめ マーガリン、ベシヤメルソース	642	755	白菜は中国北東部の原産で、冬が旬の野菜です。日本の野菜収穫量ランキングでは、じゃが芋、キャベツ、たまねぎ、大根に次いで5番目です。生でも炒めても食べることができますが、特に煮ると甘みが増して、体を温めてくれるので、寒い季節におすすめです。和食、中華、洋食、どの料理とも相性がいいので、いろいろな料理に使うことができます。					
16 (火)			くらいしぎゅうコロッケ れんこんとごぼうのサラダ	ショアストロベリー ぶたにく、なると	にんじん、キャベツ、ながねぎ しょうが、にんにく、メンマ もやし、ごぼう、きゅうり えだまめ、れんこん	ちゅうかめん くらいしぎゅうコロッケ あぶら、ドレッシング	647	782	れんこんは穴が開いていることから、「先が見通せる」ということで昔から縁起のよい食べ物とされてきました。おせち料理やお祝い事などのめでたい席の食事によく使われます。栄養的にも優れ、ビタミンCが豊富で、免疫力を高める働きがあります。この時期からの健康づくりにとても役立つ根菜です。					ジョアの容器は専用のビニール袋へ
17 (水)			だいこんのみそしる てりやきチキン くろまめひじき さけふりかけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、てりやきチキン くろまめ、ひじき さつまあげ	だいこん、にんじん だいこんな、こんにやく	ごはん、あぶら、さとう	608	746	にわとりの肉の「鶏肉」は世界で一番多くの人に食べられている肉です。にわとりが日本に伝えられたのは、今から約2300年前の縄文時代と言われています。6世紀の飛鳥時代には昼と夜の境を告げる神聖な鳥として飼われていました。鶏肉は、牛肉や豚肉など他の肉と比べてカロリーが低く、たんぱく質の多い肉です。また、宗教的な理由で食べられないということはほとんどなく、世界中で誰もが同じように食べられる動物の肉でもあります。					
18 (木)			トマトスープ ウインナー（マイティーソース） ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、だいず ウインナー	にんじん、キャベツ、たまねぎ にんにく、トマト、きゅうり えだまめ、とうもろこし	せわりコッペパン じゃがいも マヨネーズ、さとう	628	810	日本で販売されている食品には「食品表示法」に基づいた表示が義務付けられています。食品表示には「消費期限」と「賞味期限」という2つの期限があります。「消費期限」は、「安全に食べられる期限」のことで、「賞味期限」は、「おいしく食べることができる期限」をいいます。それぞれの期限を正しく理解しておくことが大切です。					ウインナー 小1本 中2本
19 (金)			やさいのうましおじる いわしみそに だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、いわしみそに ぶたにく、こうやどうふ	にんじん、しいたけ、はくさい ながねぎ、ごぼう、だいこん しょうが、いんげん	ごはん、あぶら、さとう	611	750	大根は一年中出回っていますが、秋から冬のものが一番おいしいと言われます。白い根の部分には、ビタミンCのほか、でんぶんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスターゼが含まれています。特におろして食べると酵素が良く働いて、消化を助けてくれます。葉の部分にはカロテンやビタミンC、カルシウムが多く含まれているので、捨てずに食べたいですね。					
22 (月)			ABCスープ ハーブチキン イタリアンサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ウインナー、ハーブチキン チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、パセリ、きゅうり ブロッコリー、レタス	クロワッサン、マカロニ クリスマスケーキ ドレッシング	624	662	今日は冬至です。1年で一番昼の短い日です。英語で冬至を「winter solstice」といいます。ソルステイスは「てっぺん」という意味です。古代ローマでは太陽の力が弱くなるこの時期に、人々が集まって楽しく過ごしながらか太陽のよみがえりを祝う冬至祭が広く行われました。これがクリスマスの原型になったそうです。					デザート 容器：紙
23 (火)			ハッシュドポテト わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると、ツナ わかめ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ ほうれんそう、きゅうり キャベツ、とうもろこし	こめうどん ハッシュドポテト あぶら、ドレッシング カレールウ	708	825	今日は今年最後の給食です。冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ご飯を心がけて、3食しっかり食べるようにしたいですね。また、年末年始はいろいろなものを食べる機会が増えると思います。食べすぎにも気を付けるようにしましょう。					

食育

給食センターでは毎年、中学3年生を対象に「卒業までにもう一度食べたい給食」のアンケートを実施しています。集計結果は下記のとおりとなりました。上位30位までと、学校別の1位を掲載します。中学3年生が卒業するまでに、少数派の意見も取り入れながら、献立に反映させていただきます。楽しみにしててください。

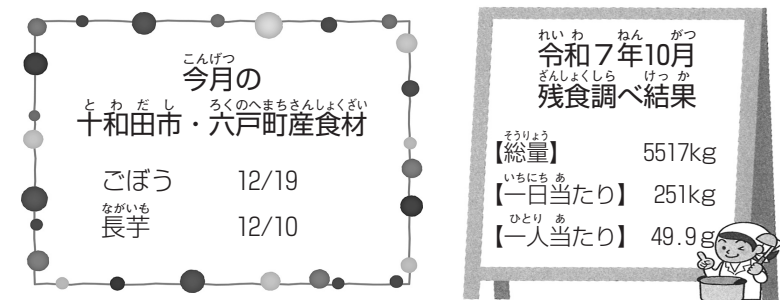
リクエスト給食ランキング（総合）

順位	料理名	票数	順位	料理名	票数	順位	料理名	票数
1	ストロベリーカスタードタルト	185	18	ふるふるゼリー	17	26	ジョア	9
2	レモンカスタードタルト	61	19	コーンポタージュ	16		せんべい汁	9
3	クリームチーズ和え	53		肉じゃが	16		チキンカレー	9
4	カレー	39	20	チキンみそカツ	15	27	ゼリー	8
	さばみそ煮	39		茶飯	15		タコライス	8
5	冷凍みかん	35		てりやきチキン	15		ハヤシライス	8
6	わかめごはん	34	21	エッグカレー	14		春雨サラダ	8
7	ケーキ	32		カレーうどん	14		長芋サラダ	8
	フルーツポンチ	32		クロワッサン	14	28	キムタク炒め	7
8	フルーツ白玉	31		ポークカレー	14		クリームスパゲッティ	7
9	メロンパン	29		ミルメーク	14	29	シチュー	6
10	ミルクレープ	28	22	塩ラーメン	13		フルーツヨーグルト	6
11	シューチーズ	26		スパゲッティミートソース	13		焼きそば	6
12	カマンベールチーズコロッケ	25		フルーツ杏仁	13	30	クリームパスタ	5
13	半熟味付けたまご	22	23	揚げパン	12		ジャージャー麺	5
14	海藻サラダ	21		タルト	12		大根のみそ汁	5
	みそラーメン	21	24	ABCスープ	11		七夕ゼリー	5
15	ボンデードーナツ	20		なべっこ団子	11		チョコシュー	5
16	ラーメン	19		りんご	11		肉	5
17	醤油ラーメン	18	25	ガバオライス	10			
	富士山ゼリー	18						



学校別ランキング1位

学校名	料理名	票数
三本木中	ストロベリーカスタードタルト	54
十和田中	ボンデリング	14
甲 東 中	クリームチーズ和え	15
ひがし 東 中	ストロベリーカスタードタルト	38
きり だ 中	ストロベリーカスタードタルト	6
大深内中	ストロベリーカスタードタルト	7
し 四 中	フルーツ杏仁	3
いっ 一 中	ストロベリーカスタードタルト	9
附 属 中	ストロベリーカスタードタルト	29
ろくのへ 六 戸 学 園	ストロベリーカスタードタルト	22



中3限定 リクエスト給食アンケートより

- ・とてもおいしかったです。食べられなくなるのが悲しい。
- ・今までおいしい給食を9年間食べることが出来て嬉しかったです。給食のおかげで、苦手なものも食べることができるようになりました。
- ・いつも給食を食べると、やる気があまりわかない午後の授業も元気がでてやる気がわきます。いつもお世話になってます。
- ・小1の頃は給食が嫌いだったけど、今は毎日おかわりをするくらい好きで、給食のおかげで友達と早食い対決をしたり、親の身長を越したりしてきた。本当に感謝している。
- ・苦手なものでも給食のメニューなら食べられたし、お母さんに同じものを作って！とお願いするくらい大好きでした！ありがとうございました！
- ・バリエーションが多くていろいろな料理食べれて、本当給食大好きです。
- ・給食を食べることで午後の授業も元気がぐんばることができました。青森の食べ物や世界の食べ物など、いろいろな料理を知ることができました。
- ・給食の時間はたのしいことばかりでした。人と人をつなぐ給食とても感動です。
- ・給食のために学校に通ってました。第2の母の味だと思います。