

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 食	いく 育	ひと 一	くち 口	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 (木)			ミネストローネ カマンベールチーズコロッケ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン だいず カマンベールチーズコロッケ	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ ブロッコリー、きゅうり あかパプリカ	スライスゆきにんじんパン あぶら、マカロニ ドレッシング	714	798	冬休み中は朝、昼、夕と1日3回きそく正しく食事をしていましたか。寝坊をして、朝と昼の食事がいっしょになってしまった人もいるかもしれませんね。元気に勉強や運動ができるように、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整えましょう。							
16 (金)			せんべいじる いわししょうがに ながいものゆずあえ	ぎゅうにゅう、とりにく いわししょうがに、ちくわ	ごぼう、にんじん ほししいたけ、いとこんにやく ながねぎ、オクラ	ごはん、せんべい ながいも、ドレッシング	617	772	郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物としてつくられ、食べられてきた伝統的な料理です。歴史や文化、食生活とともに、現代まで受けつがれています。今日のせんべい汁は南部地方の郷土料理です。							
19 (月)			クリームシチュー わかめとツナのサラダ ストロベリーカスタードタルト	ぎゅうにゅう、とりにく わかめ、ツナ	にんにく、たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゅうり とうもろこし	コッペパン、マーガリン じゃがいも、しろいんげんまめ ベジタブルソース なまクリーム、ドレッシング ストロベリーカスタードタルト	785	934	デザートとは、一般的に食事の最後に出されるフルーツやスイーツのことをいいます。フランス語で「食事を片づける」を意味する「デセルヴィール」が由来だそうです。今日のデザートは、大人気のストロベリーカスタードタルトです。							
20 (火)			あげぎょうざ チキンごまサラダ ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、あげぎょうざ とりにく	にんにく、にんじん、たけのこ もやし、ほうれんそう ながねぎ、ブロッコリー きゅうり、きパプリカ	ちゅうかめん、ひよこまめ えんどうまめ、いんげんまめ ドレッシング ミルクコーヒー	562	727	にんじんは、体内でビタミンAのはたらきをする「カロテン」が多く含まれ、かぜなどの病気にかりにくしたり、目ののはたらきを助けたりします。料理のいどりもよくしてくれるので、給食でも毎日のように使う野菜です。葉の根本にあたる茎の切り口が細めのほうが、食感がやわらかく、甘みもありおいしいそうです。							あげ餃子 しょう 小1個 中2個
21 (水)			キャベツのみそしる いわしうめに とりにくとだいこんのもの	ジョアブルーベリー あつあげ、みそ いわしうめに、とりにく こうやどうふ	にんじん、キャベツ、しょうが だいこん、さやいんげん	ちゃめし、いたふ あぶら、さとう	587	740	和食は、食器の並べ方があります。ごはんが入った茶わんは左側、汁ものは右側、おかずが入った皿は奥に置きます。茶わんの正しい持ち方は、茶わんを持つ手の人指し指から小指の4本の指をそろえて、茶わんの底をのせます。そして、親指を茶わんのへりにそえて支えます。正しい食器の並べ方と持ち方を心がけましょう。							ジョア容器は 専用ビニール袋へ
22 (木)			ジュリエンスープ イタリアンチキン コーンサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン イタリアンチキン	にんにく、たまねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー カリフラワー、きゅうり とうもろこし、えだまめ	スライスまめパン ドレッシング	731	856	ジュリエンスは、フランス語で「千切り」という意味があります。18世紀のフランスの「ジャン・ジュリアン」というコックがコンソメスープに千切りの野菜を使ったことが発祥という説もあります。							
23 (金)			ポークカレー シトラスしらたま	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんごピューレ トマト、みかん、なつみかん	むぎごはん、マーガリン じゃがいも、カレールウ しらたまもち、みかんゼリー ゆずゼリー	750	961	食事は「いただきます」で始まり、「ごちそうさまでした」で終わります。これは給食だけでなく、家でもかかせない食事のマナーです。私たちは、肉や魚、野菜などさまざまな食べ物の命をいただいて生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちをもって食事のあいさつをしましょう。							食べ物の大切さと、みんなで 支え合う心を学ぶ日にしましょう。

食育

お正月料理について知ろう！

おせち料理の願いを知ろう！

◎お正月にはどんな料理を食べる？










おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。

日本のお正月は、新しい年がよい年になるように、山の上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始まります。そして、神様にお供えする食事として、おせち料理やお雑煮を作ります。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられているのです。

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



日	こ ん だ て め い			たべもののほたらき (太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						
26 (月)			コーンポタージュ オムレツ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう、オムレツ	たまねぎ、にんじん とうもろこし、きゅうり えだまめ	スライSPAN、マーガリン ベシャメルソース なまクリーム、じゃがいも マヨネーズ、さとう	634	808	にほんの学校給食は、明治22年に山形県の小学校で弁当を持ってこれない子どもたちのために、おにぎりとき けの塩焼き、つけものを用意したのが始まりです。戦争で中止されましたが、海外からの救援物資で、昭和21 年12月24日に再開され、多くの子どもたちを救いました。これを記念して、毎年冬休みと重ならない1月24日 から1月30日までの1週間を「全国学校給食週間」としています。					
27 (火)			かぼちゃとさつまいものコロッケ きりぼしだいこんサラダ あおもりプリン	ぎゅうにゅう、とりにく なると、ハム	にんじん、ほししいたけ わらび、みず、えのきたけ、なめこ うど、たけのこ、はがねぎ きりぼしだいこん、きゅうり	こめこうどん かぼちゃとさつまいもコロッケ あぶら、ごま あおもりプリン	618	718	切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで、甘みが増す だけでなく、ビタミンB群、骨や歯をじょうぶにするカルシウムや貧血の予防効果がある鉄などの栄養価が生 の大根より高くなります。また、腸の調子を整える食物せんいも多く含まれています。切り干し大根には、見 た目では想像ができないくらい多くのたんぱく質が含まれています。					デザート 容器：紙
28 (水)			たらじる とりつくね きゅうりともやしのあえもの	ぎゅうにゅう、たら こうやどうふ、みそ とりつくね、わかめ かにかまぼこ	にんじん、だいこん えのきたけ、はがねぎ きゅうり、もやし	ごはん、ドレッシング	574	708	たら汁は、冬に旬をむかえるたらと野菜をいっしょに煮こんでつくる青森県の郷土料理です。ふだんは食べず に捨てる魚の頭や骨、皮、内臓などのあらを丸ごと使ってつくる汁物で、「じゃっば汁」ともよばれています。 昔は、大きなたらを丸ごと一尾買い、雪道をひきずって帰るのが年の瀬の風物詩だったそうです。					
29 (木)			オニオンスープ ハンバーグ はなやさいアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン ハンバーグ	たまねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし	スライスこめごパン ドレッシング アーモンド	702	829	ブロッコリーは、11月から3月の寒い時期が旬です。ケールという野菜を起源とし、品種改良されてできたも のといわれています。花のつぼみ部分を食べる野菜で、カリフラワーとともに「花野菜」のなかまです。ブロッ コリーを買う時は、緑色が濃くあざやかで、つぼみが密でそろっているもの、切り口がみずみずしく割れてい ないものを選ぶとよいでしょう。					
30 (金)			こまつなのみそしる にしんみそに ぶたにくのゆきになんじんしょうゆいため	ぎゅうにゅう、とうふ みそ、にしんみそに ぶたにく	にんじん、こまつな、にんにく しょうが、たまねぎ、キャベツ もやし、あかパプリカ	ごはん、いたふ	592	757	みそ汁が食卓に登場したのは江戸時代と言われています。その前からみそはありましたが、調味料ではなく貴 族の間で、おかずとしてそのまま食べられていたそうです。鎌倉時代にはみそをすりつぶして溶かしたものが 武士の間で飲まれるようになり、これがみそ汁の原型になりました。江戸時代に入り、しょみんの間でもみそ 汁が飲まれるようになり、今では、日本人の食卓に欠かせない存在となっています。					

1/24～1/30 は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。
この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使っ
て食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食
が国から奨励されるなど、各地へ広がりしましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

おにぎり
焼き魚
漬物
（明治22年ごろ）

五色ごはん
栄養みそ汁
（大正12年ごろ）

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認
団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の
日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることにな
りました。

ミルク
トマトシチュー
（昭和22年ごろ）

コッペパン・ミルク
クジラの電田揚げ
せん切りキャベツ
（昭和25～30年ごろ）

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置
づけられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレー
ライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していききました。

ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
（昭和40～50年ごろ）

カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
（昭和51年ごろ）

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も
変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長で
きるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分
自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」
としての役割も担っています。

今月の
十和田市・六戸町産食材

ごぼう 1/16
にんにく 1/23

風邪予防

令和7年11月
残食調べ結果

【総量】 4464kg
【一日当たり】 248kg
【一人当たり】 48.3g