



1月分こんだてひょう

令和8年



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

日	こんだけめい	たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal) 小 中	しょく 食 いく 育 ひと 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	ねつちからになる			
15 (木)	スライスゆきにんじんパン	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 あかバブリカ	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	ふゆやす ちゅうあさ ひる ゆう にち 1日 3回 そく なだら しょくじ 冬休み中は朝、昼、夕と1日3回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)	ごはん	せんべいじる いわししようがに ながいものゆずあえ	ぎゅうにゅう、とりにく いわししようがに、ちくわ	ごぼう、にんじん ほししいたけ、いとこんにゃく 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	きょうどりょうり 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)	コッペパン	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 グリンピース、きゅうり とうもろこし	コッペパン、マーガリン ジャガイモ、しろいんげんまめ ベシャメルソース 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)	しょうゆラーメン	あげぎょうざ チキンごまサラダ ミルメーカーコーヒー	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、きバブリカ	ちゅうあめん、ひよこまめ えんどうまめ、いんげんまめ ドレッシング ミルメーカーコーヒー	562 727	にんじんは、体内でビタミンAのはたらきをする「カルoten」が多く含まれ、かぜなどの病気にかかりにくしたり、目のはたらきを助けたりします。料理のいろいろよくしてくれるでので、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、旨みもありおいしいそうです。
21 (水)	ちやめし	キヤベツのみぞし いわしいうめに とりにくとだいこんにもの	ジョアブルーベリー あつあげ、みそ いわしいうめに、とりにく こうやどうふ	にんじん、キヤベツ、しょうが だいこん、さやいんげん	ちやめし、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。
22 (木)	スライスマーブルパン	ジュリエンヌスープ 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 キヤベツ、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	スライスマーブルパン ドレッシング	731 856	ジュリエンヌは、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・ジュリエン」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)	むぎごはん	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 ジャガイモ、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をいただきて生きています。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。

食育

お正月料理について知ろう！

○お正月にはどんな料理を食べる？

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。



おせち料理の願いを知ろう！

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。





1月分こんだてひょう



令和8年

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

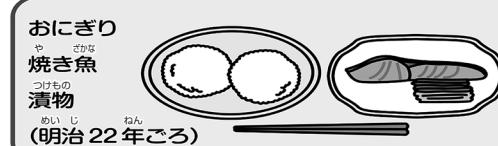
日	こんだけめい	たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)	しょく食	いく育	ひと口	くちメモ	おしらせ
		ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつちからになる						
26 (月)	スライスパン 	コーンポタージュ オムレツ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう、オムレツ	たまねぎ、にんじん とうもろこし、きゅうり えだまめ	スライスパン、マーガリン ベシャメルソース なまクリーム、じゃがいも マヨネーズ、さとう	634	808	ほんの日本学校給食は、明治22年に山形県の小学校で弁当を用意したのが始まりです。その後、塩焼きなどの他の調理法も開発され、現在では多くの学校で採用されています。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	ほんの日本学校給食は、明治22年に山形県の小学校で弁当を用意したのが始まりです。その後、塩焼きなどの他の調理法も開発され、現在では多くの学校で採用されています。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	ほんの日本学校給食は、明治22年に山形県の小学校で弁当を用意したのが始まりです。その後、塩焼きなどの他の調理法も開発され、現在では多くの学校で採用されています。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
27 (火)	さんさうどん 	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	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、ながねぎ きりぼしだいこん、きゅうり	かめこうどん かぼちゃとさつまいものコロッケ 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、骨や歯をよくするカルシウムや貧乏効果がある鉄などの栄養価が生み出されます。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	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、骨や歯をよくするカルシウムや貧乏効果がある鉄などの栄養価が生み出されます。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	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、骨や歯をよくするカルシウムや貧乏効果がある鉄などの栄養価が生み出されます。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
28 (水)	ごはん 	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 かにまほこ	にんじん、だいこん えのきたけ、ながねぎ 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つしょに煮こんでつくる青森県の郷土料理です。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。	たら汁は、冬に旬をむかえるたらと野菜をいつしょに煮こんでつくる青森県の郷土料理です。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。	たら汁は、冬に旬をむかえるたらと野菜をいつしょに煮こんでつくる青森県の郷土料理です。昔は、大きなたらを丸ごと一尾買い、雪道をひきずって帰のが年の瀬の風物詩だったそうです。
29 (木)	スライスごめパン 	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	スライスごめパン 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た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」のなまます。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ないものを選ぶとよいでしょう。	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た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」のなまます。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ないものを選ぶとよいでしょう。	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た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」のなまます。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ないものを選ぶとよいでしょう。
30 (金)	ごはん 	こまつのみぞし にしんみそに ぶたにくのゆきにんじんしようゆいため	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、あかバブリカ	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、おかげ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のが武士の間で飲まれるようになりました。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ました。今では、日本人の食卓に欠かせない存在となっています。	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、おかげ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のが武士の間で飲まれるようになりました。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ました。今では、日本人の食卓に欠かせない存在となっています。	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、おかげ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のが武士の間で飲まれるようになりました。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ました。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

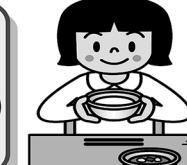
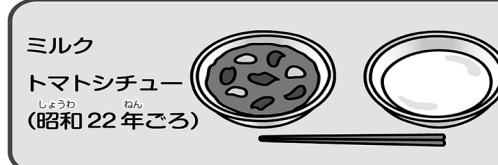
学校給食の始まり

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。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが日々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使つ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しまいました。



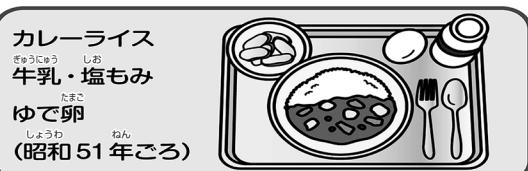
支援物資による学校給食の再開

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、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。



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、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、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きました。



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、「子どもたちが食えることなく、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で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

