

日	主食	牛乳	おかず	たべものはたらき			I類* - (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる	小	中	
15 (木)	ごはん		とりじる てりやきにくだんご (小1・2年1こ、3年～2こ) キャベツのしおこんぶあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ にくだんご しおこんぶ あじつけのり	ごはん ふ ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう はくさい こんにゃく しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	580 23.3	722 27.6	今月の目標は「日本の食文化について知ろう」です。1月は正月などの行事が多くさんあり、そのときにしか食べない特別な料理や行事食があります。たとえば正月のおせちや1月7日にある人日(じんじつ)の節句の七草がゆです。食事で季節や行事を感じてほしいと思います。
16 (金)	ねばりごし うどん		ふわふわたまごうどん あげきょうざ (小1・2年1こ、3年～2こ) なべっこだんご	ぎゅうにゅう とりにく ぎょうざ たまご あずき	うどん ひめもち かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ながねぎ	763 27.2	893 31.6	なべっこだんごは青森県三八地域から岩手県にかけて食べられている郷土料理です。名前の由来は諸説ありますが、団子の形がなべの形に似ているからこの名前がついたようです。温かい料理なので、主に冬に食べられる郷土料理です。甘くておいしいなべっこ団子を食べて身も心も温まりましょう。
19 (月)	ごはん		とんじる ほっけしおやき ブロッコリーのツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ こうやとうふ ほっけしおやき ツナ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ ごぼう しめじ こんにゃく ながねぎ ブロッコリー コーン	640 29.2	787 32.9	給食でもよく登場するブロッコリーは栄養満点です。たとえば、かぜを予防したり、お肌をつるつるにするビタミンCがレモンより多く入っています。さらにおなかの調子をととのえる食物せんいも含んでいます。今日のサラダも残さず食べましょう。魚の骨に気をつけましょう。
20 (火)	ごはん		チンゲンサイとほたてのスープ めだまやき ガバオ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ほたて だいず とうふ めだまやき	ごはん ごま あぶら さとう	にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく ただけの たまねぎ あかパプリカ バジル	578 28.7	713 33.0	ガバオとは、タイの代表的な料理の一つです。バジルと一緒に、オイスターソースやナンプラーで味付けした炒めものをごはんにかけていただきます。今日は給食用にみなさんが食べやすい味付けでアレンジしてお届けします。今日はごはんの上にガバオと目玉焼きをのせて食べましょう。
21 (水)	ごはん		じゃがいものみそしる ぶたまそカツ くろまめひじき	ぎゅうにゅう ぶたまそカツ あぶらあげ さつまあげ ひじき くろまめ みそ	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん こまつな こんにゃく いんげん	583 22.5	738 27.0	今日のひじきの炒め煮には黒豆をいれました。黒豆は縁起のよい食べ物です。「まめ」という言葉には、丈夫や健康の意味があり、さらに一生懸命働くというこころ合わせの意味もあります。一年の健康と、一生懸命勉強やスポーツに励むことができるように願いを込めて黒豆をいただきます。
22 (木)	コッペパン		ABCスープ ポロニアハム ニョッキのトマトに チョコレートパテ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポロニアハム	コッペパン ABCマカロニ あぶら さとう ニョッキ チョコレートパテ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト しめじ	643 27.4	749 31.8	ニョッキはイタリア料理における団子状のバスターの一種です。パスタと聞くと主に小麦粉を使って作るイメージがありますが、ニョッキは主にじゃがいもからつくられます。そのため、もちもちとした食感が特徴です。しっかりとよくかみながら、ニョッキの食感を楽しんでください。
23 (金)	むぎごはん		ぎゅうどん キャベツのゆずおかかあえ カットりんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし	むぎごはん さとう ドレッシング	にんにく りんご しょうが たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	606 24.9	754 29.5	1月24日から30日は全国学校給食週間です。日本の学校給食は明治22年に始まりました。当時はおにぎりや魚といったシンプルな内容でしたが、今ではみなさんが食べながら食について学べるように工夫されています。今日の給食もおいしく楽しく学びながら召し上がってください。
26 (月)	ごはん		キムチなべ パオパオ (小1・2年1こ、3年～2こ) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ とうふ パオパオ かまぼこ	ごはん ごまあぶら ドレッシング ごま じゃがいも	にんにく はくさいキムチ にんじん しめじ たまねぎ はくさい いら もやし こまつな	585 23.0	719 26.3	ナムルとは、野菜や山菜をゆでたり炒めたりして、塩やごま油、にんにくなどで和えた韓国家庭料理です。また、パオパオは肉と野菜の餡(あん)を皮で包んで蒸したものです。今日のかにかまぼかに成分が入っていないので、かにアレルギーの人も食べられます。みんなで美味しく食べましょう。
27 (火)	ごはん		せんべいじる あじフライ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あじフライ	ごはん せんべい あぶら ごま	ごぼう にんじん はくさい しめじ ながねぎ ほうれんそう もやし	605 25.0	762 29.9	ごまはその小さな見た目からは想像がつかないほど栄養が入っているスーパーフードです。骨や歯を強くしたり、おなかの調子をととのえる栄養が入っています。今日は和えものに入っています。残さず食べて元氣なからだをつくりましょう。
28 (水)	ごはん		モロヘイヤスープ ボークしゅうまい (1人2こ) チンジャオロースー	ぎゅうにく ジョア とうふ ボークしゅうまい チキンハム たまご	ごはん かたくりこ あぶら さとう	にんじん モロヘイヤ にんにく しょうが たけのこ ビーマン あかパプリカ ながねぎ	544 25.0	726 32.1	食事のバランスをととのえるためには主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。主食とはごはんやパンなどの炭水化物、主菜は肉や魚、卵などのおかずでたんぱく質、副菜は野菜を使ったおかずでビタミンやミネラルをとることができます。今日の給食も残さずいただきます。
29 (木)	ほたて ごはん		ほうれんそうのみそしる ながいもハンバーグのおろしソースかけ ごぼうサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ほたて みぞ とうふ ながいもハンバーグ	ごはん さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん ごぼう ブロッコリー コーン きゅうり	689 27.1	793 29.9	●●おいしくん給食●● 今日は木下小学校献立コンクール最優秀賞の献立をアレンジしてお届けします。ほたてや長芋、ごぼう、りんごなど、青森県でとれるものをたくさん使った献立です。地元食材を味わってください。
30 (金)	むぎごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも カレールー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが パイナップル みかん もも	675 22.5	739 26.4	食中毒や感染症の予防にはしっかりと手を洗うことが基本です。外から帰ったときやトイレの後、食事の前には必ず手洗いをしましょう。ただ手をぬらすだけでなく、せっけんをつけて、指の間もきれいに洗うことも大切です。きれいなハンカチも忘れずに！

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください  
●太字は県産品またはおいらせ町産の食材です  
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう

## あけましておめでとうございます

いよいよ3学期です。昔から「一月住める、二月逃げる、三月去る」といわれてきたように、年度末にむけて月日が流れるのを早く感じる時期です。体調管理に気をつけて、1日1日を大切に過ごしてくださいね。

## 今年(とし)はうま年!



## お年玉はもちだった!?

お年玉はもともと、お正月の「歳神様」にお供えたおもちを歳神様からの贈り物として分け与えられたことが始まりとされています。「年玉」は「歳神様の魂」を意味します。



毎月「おいらくん給食」を実施しているよ。  
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や県産品を紹介するね。

1月の行事&記念日クイズこたえ  
Q1: ①(巻物(書物)を表す) Q2: ②(かぶはスズナ)  
Q3: ① Q4: ③

あなたはいくつ正解できる?

## 1月の行事&記念日クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻」には、どんな願いがこめられている?

① 知識が身に つくように ② 窓がうまく いくように ③ 長生きできる ように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?

① 2本の指で つまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき



このQRコードを読み込むと給食センターのサイトにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

●斜体の献立名は、中3リクエスト給食でリクエストのあった献立です。



うらにも「給食だより」があります。見てね!





# 食べて元気に！



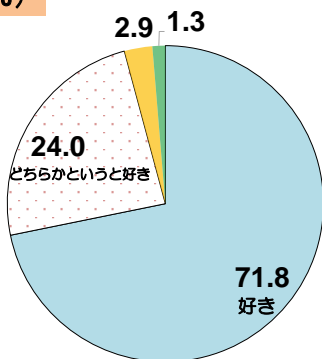
## 給食アンケート

### ご協力ありがとうございました！

今年度10月に町内小学校5・6年生、および中学校1・2年生、先生方を対象に、給食アンケートを実施しました。結果の一部をお知らせいたします。

#### 給食は好きですか？（％）

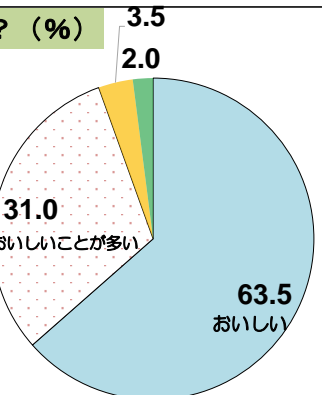
- 好き
- どちらかという好き
- どちらかという嫌い
- 嫌い



n=837

#### 給食はおいしいですか？（％）

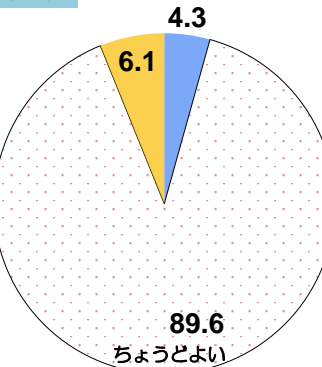
- おいしい
- おいしいことが多い
- おいしくないことが多い



n=836

#### 味付けはどうですか？（％）

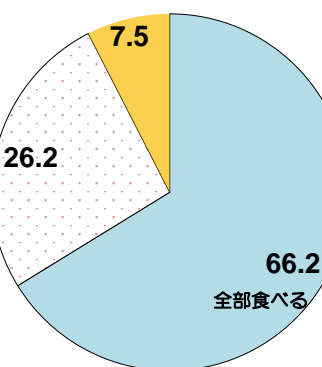
- 濃い
- ちょうど良い
- 薄い



n=833

#### 給食は残さず食べていますか？（％）

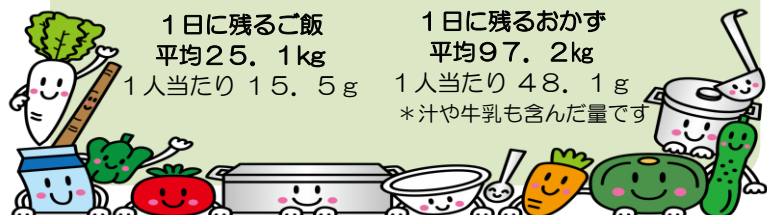
- 全部食べる
- 時々残す
- 残す事が多い



n=835

「給食は好きですか」と「給食はおいしいですか」について、9割以上が高評価でうれしい結果となりました。結果は今後の給食に活かして参ります。ご協力ありがとうございました。

#### <11月の給食残食量> ●毎日の残食量を計っています



中3のみなさんに伺いました！

### 卒業までに食べたいメニューは？

中3のみなさんに、卒業までに食べたいメニューについてアンケートをとりました。結果は以下の通りです。これらは卒業までに取り入れていきたいと思っています。お楽しみに！

（表面献立表の斜体の献立名はリクエスト献立です）

- |    |                     |
|----|---------------------|
| 1位 | タルト(桃・ブルーベリー・さつまいも) |
| 2位 | 鮭チーズ衣焼き             |
| 3位 | クレープ(いちご・チョコ)       |
| 4位 | からあげ                |
| 5位 | 牛丼・カレー              |

その他

わかめごはん・ミルク・春巻き・揚げパン

目玉焼き・コーンポタージュ・もやしのナムル

塩昆布和え・豚汁・カレーうどん・フルーツポンチ

などなど！

## 【食育月間

## 食べ残しを減らそう！

## キャンペーン]

## ～11月の結果発表～

### <金メダル賞> 給食リクエスト券獲得！

- ・木ノ下中学校：2年1組・2年4組
- ・百石中学校：1年1組

### <殿堂入り>

- ・甲洋小学校：1年1組
- ・百石中学校：3年1組

### <銀メダル賞>

- ・木ノ下小学校：6年3組
- ・下田中学校：3年A組
- ・百石中学校：3年2組

### <銅メダル賞>

- ・甲洋小学校：4年1組、5年1組
- ・木ノ下小学校：3年1組

リクエスト券を獲得した学級はほぼ毎日完食でした。体調不良者が多い時期と重なり、完食できなかった学級もあったかもしれませんが、どの学級もしっかり食べてくれてうれしい限りです。これからも、残さず食べて、元気なからだをつくりましょう！