



実施日	こんだて			おかし	おもちにエネルギーのもとになる食品	おもちに体をつくる食品	おもちに体の調子をととのえる食品	ひとこと
	主食	ジャム ふりかけ	のみもの					
16 (火)	米粉麺			おかずい	米粉めん、こめ油 ドレッシング	とり肉、かまぼこ とり肉の米粉パンフライ	にんじん、長ねぎ わらび、キャベツ きゅうり	<p>新年をむかえ、気持ちも新たに3学期が始まります。この1年も健康に過ごしましょう。</p> <p>学校給食週間</p> <p>1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食の始まりは、貧しくて昼食を持ってこれない子どもを救うためでした。現在は、健康的な食生活や食文化を学ぶための食事になっています。</p> <p>「けの汁」や「たら汁」「せんべい汁」についての放送を聞きながら給食を食べて、青森県の食文化を知りましょう。</p>
17 (水)	ごはん			チキンカレー、わかめときゅうりのサラダ アレルギー対応梅ドレッシング、ブルーベリーゼリー	ごはん、じゃがいも こめ油 ドレッシング ブルーベリーゼリー	とり肉、豆乳 わかめ	たまねぎ、にんじん きゅうり	
18 (木)	米粉食パン		りんごジュース	じゃがいものコンソメスープ、アレルギー対応キャベツ入り平つくね ベーコンとキャベツの炒めもの	米粉食パン じゃがいも	キャベツ入り平つくね ベーコン	りんごジュース 大根、にんじん たまねぎ、パセリ キャベツ、しめじ	
19 (金)	ごはん			さつま汁、アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜（白菜・にんじん）、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、さつまいも ドレッシング	とり肉、みそ さば	しめじ、にんじん 長ねぎ、ごぼう はくさい	
22 (月)	ごはん			あさりと小松菜のみそ汁、アレルギー対応つくね棒 豚肉とたけのこの中華炒め	ごはん、さとう こめ油	あさり、とうふ みそ、つくね棒 ぶた肉	こまつな、にんじん 長ねぎ、たけのこ ピーマン、しょうが	
23 (火)	米粉麺			塩ラーメン、アレルギー対応ギョウザ チンゲン菜と大豆の炒めもの、アレルギー対応黒糖大豆	米粉めん、こめ油 ごま油、白いりごま	わかめ、なると ギョウザ 大豆フレーク 黒糖大豆	はくさい、にんじん もやし、長ねぎ チンゲン菜、きくらげ	
24 (水)	ごはん			けの汁【青森県の郷土料理】、アレルギー対応たら竜田揚げ ゆで野菜（キャベツ・にんじん）、アレルギー対応バックソース	ごはん、こめ油	油あげ、高野豆腐 みそ、たら竜田揚げ	大根、にんじん ごぼう、ふき、ぜんまい こんにやく、キャベツ	
25 (木)	米粉食パン	いちご ジャム		鶏肉と長いもの豆乳クリーム煮、アレルギー対応野菜豆腐 ゆで野菜（ほうれん草・にんじん）、アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン、長いも ドレッシング ジャム	とり肉、豆乳 野菜豆腐 わかめ	たまねぎ、にんじん コーン、ほうれん草	
26 (金)	ごはん			たら汁、手作りたれの肉団子（5こ） きんぴらごぼう、カットりんご	ごはん、でんぷん さとう、白いりごま こめ油	たら、とうふ みそ、チキンボール	しょうが、大根 にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにやく りんご	
29 (月)	ごはん			いももち汁、あじの塩焼き アレルギー対応ポークフランクとキャベツの炒めもの	ごはん、いももち こめ油	とり肉 あじの塩焼き ポークフランク	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ もやし	
30 (火)	米粉麺			てんぷらうどん、（野菜入りかまぼこ） 白菜とにんじんと菊のおひたし（しょうゆ）、みかんゼリー	米粉めん、こめ油 みかんゼリー	ぶた肉 野菜入りかまぼこ	わらび、にんじん 干しいたけ、長ねぎ はくさい、菊のり	
31 (水)	ごはん			つくねとチンゲン菜の中華スープ アレルギー対応チキンハンバーグ、れんこんと豚肉の中華炒め	ごはん、ごま油 白いりごま	チキンボール チキンハンバーグ ぶた肉	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、たけのこ れんこん	

- ◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。

- ◆こんだては都合により変更することがあります。
- ◆りんごジュースのから容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。
- ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。



はしの使い方をおぼえよう。

日本の食事といえば「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方がマナーの基本になっています。自分のはしの持ち方や使い方が正しいか確かめてみましょう。そして、正しい使い方を身につけましょう。

- えんぴつを持つように、1本を持つ。持てたら、たてに動かしてみる。
- 点線の部分に、もう1本のはしを入れる。
- 1の時のように、上のはしだけ動かして2本を合わせる。

じょうず!



はしを最初に取り入れたのは、聖徳太子だといわれています。

カッコよくきめてみましょう

- 置いてあるはしの取り方は？
- はし置きはどう使う？

はし置きを使うときは、はしの先を3cmほど出してのせる。

- ①中央よりやや上を右手で上から持つ。
- ②左手で下から支える。
- ③右手を下から正しい持ち方に直す。

できた!

今月の青森産品

- あomorい しさん
- 《青森市産》
- こめ
- りんご
- あomorい けんさん
- 《青森県産》
- ごぼう
- なが
- 長いも
- りんごジュース