



実施日	こんだて			おかし	おもちに エネルギー もとなる食品	おもちに 体をつくる 食品	おもちに 体の調子を とる食品	ひとこと
	主食	ジャム ふりかけ	のみもの					
16 (火)	ごはん			おかし	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 ふた肉	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、たけのこ れんこん	<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> <p>「けの汁」</p>
17 (水)	米粉麺			おかし	米粉めん、ごめ油 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	
18 (木)	ごはん			おかし	ごはん、じゃがいも ごめ油 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	
19 (金)	米粉食パン		のみもの	おかし	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	
22 (月)	ごはん			おかし	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	
23 (火)	ごはん			おかし	ごはん、さとう ごめ油	あさり、とうふ みそ、つくね棒 ふた肉	こまつな、にんじん 長ねぎ、たけのこ ピーマン、しょうが	
24 (水)	米粉麺			おかし	米粉めん、ごめ油 ごま油、白いりごま	わかめ、なると キョウザ 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	
25 (木)	ごはん			おかし	ごはん、ごめ油	油あげ、高野どうふ みそ、たら竜田揚げ	大根、にんじん ごぼう、ふき、せんまい こんにやく、キャベツ	
26 (金)	米粉食パン	いちご ジャム		おかし	米粉食パン、長いも ドレッシング ジャム	とり肉、豆乳 野菜どうふ わかめ	たまねぎ、にんじん コーン、ほうれん草	
29 (月)	ごはん			おかし	ごはん、でんぷん さとう、白いりごま ごめ油	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	
30 (火)	ごはん			おかし	ごはん、いももち ごめ油	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	
31 (水)	米粉麺			おかし	米粉めん、ごめ油 みかんゼリー	ふた肉 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	

- ◆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?
①中央よりやや上を右手で上から持つ。
- 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ほど出しておける。
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omorishi さん
- 《青森市産》
- こめ
- 米
- りんご
- あomoriken さん
- 《青森県産》
- ごぼう
- なが
- 長いも
- りんごジュース