



1 がっこんだて



令和4年 三沢市学校給食センター

日	よう日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー (Kcal)		おしらせ
			《赤》 からだをつくる	《黄》 ねつやちからのもとなる	《緑》 からだのちょうしをととのえる	小	中	
17	月	ごはん わふうおろしチキン こあえ ながいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たらこ こうやどうふ みそ	ごはん ながいも あぶら いたふ	にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく いんげん	564	677	3学期が始まりました。 バランスの良い食生活で元気に 過ごせるようにしましょう。
18	火	しょくぱん デミハンバーグ イタリアンサラダ ミルファンティ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご チーズ	しょくぱん いちごジャム ドレッシング じゃがいも パンこ	にんじん たまねぎ レタス きゅうり ブロッコリー きパプリカ にんにく パセリ	619	796	ミルファンティはイタリアの 料理です。
19	水	ごはん あかうおてりやき ひじきのいために ごまとうにゅうなべ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう あかうお ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ しょうが こんにゃく	592	714	
20	木	ごはん こだわりポークのしょうがいため うましおキャベツ わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かわけんこだわりポーク みそ	ごはん あぶら ドレッシング	にんじん ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり きパプリカ しょうが こんにゃく	597	724	かわけんこだわりポークを 使ったしょうが炒めです。
21	金	ラーメン たこメンチ ごぼうとれんこんのサラダ しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たら たこ	ちゅうかめん パンこ あぶら ドレッシング	にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり もやし メンマ えだまめ ごぼう れんこん しょうが にんにく	742	888	ラーメンはリクエスト給食 第13位です。 パックちゅうかめん
24	月	ごはん とりつくね しおやさしいため こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら いたふ	にんじん ながねぎ たまねぎ キャベツ こまつな ピーマン もやし にんにく	618	735	今日から30日まで「全国学校 給食週間」です。
25	火	バターロール しろみざかな万歳 (パッキー入) かぶとチキンのサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ホキ	バターロール パンこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ きゅうり あかキャベツ トマト	577	850	白身魚フライはリクエスト給食 第20位です。
26	水	ごはん いわしりんごソースに ながいものうめあえ せんべいじる はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりにく いわし	ごはん ながいも おつゆせんべい ドレッシング はちみつゆずゼリー	にんじん ながねぎ ごぼう はくさい オクラ こんにゃく しいたけ りんご	656	772	せんべい汁はリクエスト給食 第21位、ゼリーは第20位 です。
27	木	むぎごはん こだわりポークカレー ふくじんづけ コーンサラダ	ぎゅうにゅう かわけんこだわりポーク	むぎごはん じゃがいも カレールー バターソース ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく りんご ふくじんづけ	655	791	カレーはリクエスト給食 第2位です。かわけんこだわり ポークを使ったカレーです。
28	金	うどん きつねうどん だいこんのわふうあえ なべっこだんご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なると かつおぶし	うどん もち あすき さとう ドレッシング	にんじん ながねぎ だいこん きょうな しいたけ	593	677	なべっこ団子はリクエスト 給食第17位です。 パックうどん
31	月	ごはん はんじゅくめだまやき こだわりポークどん キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とうふ かわけんこだわりポーク みそ	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ グリブス にんにく しょうが しめじ	594	718	かわけんこだわりポークを 使った豚丼です。

※献立や食材等は都合により変更になる場合がありますのでご了承下さい。

かわけんこだわりポーク

1月20日、27日、31日に使用する豚肉は、スターゼン株式会社様から贈られた「かわけんこだわりポーク」です。

スターゼン株式会社様は、おいしく安全で安心、そして質のよいお肉を届けることを第一に考えている、お肉の会社です。市内細谷にあるスターゼンミートプロセッサー株式会社青森工場三沢ポークセンターは、国内最大規模の豚肉加工工場です。

「かわけんこだわりポーク」は、【ニンニクを加えた飼料】を食べて三沢市で育てられたブランド豚です。疲労回復に効果のあるビタミンB1が、普通の豚肉に比べ約2倍以上入っています。きめ細かい肉質でうま味があり、熱を加えても柔らかく、さっぱりとした脂とジューシーな赤身を美味しくいただけるのが特徴です。

地元の人が育て、加工してくれた食材を食べることのできる貴重な機会です。感謝していただきましょう。

1月24日～30日は 「全国学校給食週間」です！

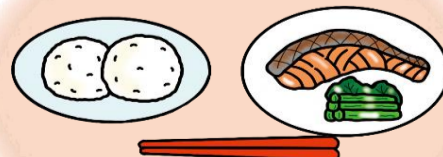
日本の学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市でお弁当を持参できない子供たちのために食事を用意したのが始まりです。

その後全国に広まりましたが、戦争で中断されてしまいました。

戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子供たちを救いました。

当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えてみるために設けられたのが、「全国学校給食週間」です。

にほん さいしょ きょうしつ
日本で最初の給食



おにぎり、
しお づけの
塩ざけ、菜の漬物

