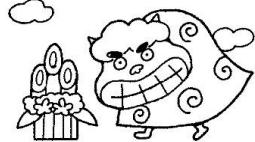




献立表



令和7年度 1月

青森県立八戸第二養護学校
青森県立八戸高等支援学校

日	曜日	献立名	使用する主な食品とからだの中でのたらき			小低 小高 中学部・ 八高支 (Kcal)
			おもにからだを作る (たんぱく質・無機質)	おもにエネルギー になる (炭水化物・脂肪)	おもにからだの調子 をよくする (ビタミン)	
14	水	ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			550
		チキンカレー	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ トマト	679
		かいそうとまめのサラダ	かいそう サラダチキン ミックスピーンズ	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	763
		やさいかじつゼリー		やさいかじつゼリー		
15	木	ぎゅうにゅう バターロール	ぎゅうにゅう	バターロール		614
		ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ プロッコリー マッシュルーム トマト	645
		わかどりのごまてりやき	とりにく	ごま		733
		さつまいもサラダ	あかえんどう ハム	さつまいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり	
16	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		543
		こまつなのみそしる しろみざかなフライ	なまあげ みそ しろみざかな	パンこ あぶら	こまつな えのき	654
		ちくせんに	とりにく	さといも さとう あぶら	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ きぬさや	718
		ぎゅうにゅう ピピンパドン	ぎゅうにゅう	ごはん		
19	月	とうふのみぞれじる	ぶたにく	ごはん ごまあぶら	もやし にんじん せんまい ほうれんそう	509
		はるさめちゅうかサラダ	とうふ あぶらあげ	でんぶん	だいこん ながねぎ	632
			かまぼこ	はるさめ ちゅうかドレッシング	きくらげ たいすもやし	707
20	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		520
		さけつくねじる	さけつくね		だいこん ながねぎ	629
		いわしごまみそに	いわし みそ	ごまあぶら	にんじん キャベツ	692
		いりどうふ	ぶたにく ひじき		ごぼう にんじん こまつな	
21	水	ぎゅうにゅう ジャージャーめん	ぎゅうにゅう			580
		やさいぎょうざ	ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう ラード	ながねぎ しいたけ たけのこ しょうが	630
		きりぼしだいこんサラダ	ぶたにく とりにく	こむぎこ	キャベツ たまねぎ ながねぎ にら	745
			こんぶ	やさいドレッシング	きりぼしだいこん きゅうり にんじん コーン	
22	木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		559
		かぼのスープ	ベーコン		かぼ えのき こまつな	674
		くわいとひじきのにくだんご	とりにく ひじき	パンこ	たまねぎ くわい	742
		だいすのチリコンカン	ぶたにく だいす	さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	
23	金	ぎゅうにゅう わかめごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		536
		きぬさやのすまじる とりにくのすみびやき	わかめ なまあげ とりにく		きぬさや えのき	645
		しょうがみそおでん	うすらのたまご みそ ちくわ がんもどき こんぶ		だいこん にんじん いんげん	707
		カットりんご			カットりんご	
26	月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		555
		せんべいじる	とりにく	せんべい	ごぼう にんじん ながねぎ しいたけ	668
		にしんてりに	にしん			736
		だいこんとほたてのにもの	ほたて こうやどうふ	さとう	だいこん にんじん たもぎだけ こんにゃく	
27	火	ピーチゼリー		ピーチゼリー		
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		500
		あさりとはくさいのスープ	あさり	ふ ごま	はくさい にんじん	621
		かわりマーボー	ぶたにく とうふ	ごまあぶら でんぶん	ながねぎ しいたけ にんじん たけのこ いんげん	696
		おくらとひじきのあえもの	ひじき サラダチキン	マヨネーズ	キャベツ おくら	

「しょうがみそおでん」
あおもりの きょうりゅうの
は、青森県の郷土料理
です。

日	曜日	献立名	使用する主な食品とからだの中でのたらき			小低 小高 中学部・ 八高支 (Kcal)
			おもにからだを作る (たんぱく質・無機質)	おもにエネルギー になる (炭水化物・脂肪)	おもにからだの調子 をよくする (ビタミン)	
28	水	きゅうにゅう ごはん	きゅうにゅう ごはん	ごはん		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう キャベツ にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく	541
		ごもくあつやきたまご	たまご ひじき		ほうれんそう にんじん たけのこ ながねぎ	656
		こまつなのじゃこいため	なまあげ ちりめんじゃこ	さとう あぶら	こまつな にんじん しめじ もやし	724
29	木	産業科入学者選抜に伴う生徒休業日				
30	金	産業科入学者選抜に伴う生徒休業日				

◎本校で使用している「マヨネーズ・さつま揚げ・ちくわ・ハム・ベーコン」は卵不使用のものです。

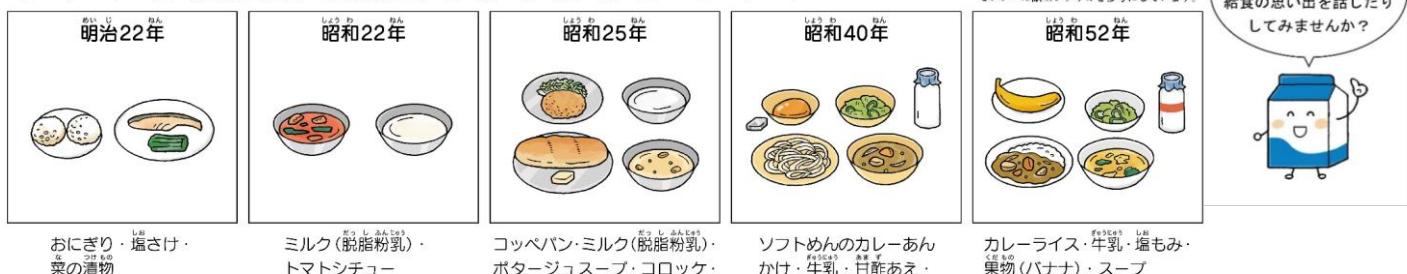
★都合により、献立・食材を変更させていただく場合があります。



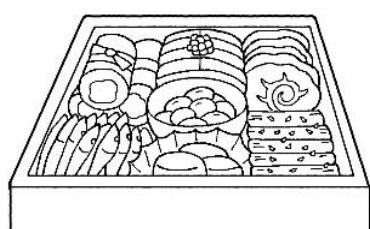
1月24日から30日は
全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。
現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レブリカを参考にしています。



おせち料理のいわれ

おせち料理とは、正月に食べられる伝統的な料理で、祝いの意味をもつさまざまな料理が重箱にめられています。もともと、節曰（季節のかわり目）に神様に供えるものでしたが、今では、正月のみ食べられるようになりました。

おせち料理には、「祝い肴」「口取り」「焼き物」「煮物」「酢の物」の5つに分けられ、それぞれの意味があります。また、使われている食材にもそれぞれ、健康や長寿などの願いが込められています。

数の子 数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁榮の願いが込められています。 	田づくり 田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。 	こぶ巻き 昔は「ひろめ」と呼ばれる祝儀に用いられ、また、「薺ぶ」の言葉にかけた縁起物です。 	えび えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。
黒豆 まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。 	たたきごぼう ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や厄災の願いが込められています。 	きんとん きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。 	伊達巻き 巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。