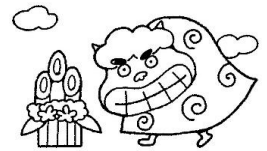




献立表



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のはたらき			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 にんじん 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 ミックスビーンズ	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	ぎゅうにゅう			614
		バターロール		バターロール		
		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 ブロッコリー 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		
		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	733
16	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			543
		ごはん		ごはん		
		こまつなのみそしる	なまあげ みそ		こまつな えのき	654
		しろみさかなフライ	しろみさかな	パンこ あぶら		
		ちくぜんに	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
19	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			509
		ビビンパどん	ぶたにく	ごはん ごまあぶら	もやし にんじん ぜんまい ほうれんそう	632
		とうふのみぞれじる	とうふ あぶらあげ	でんぶん	だいこん ながねぎ	707
		はるさめちゅうかサラダ	かまぼこ	はるさめ ちゅうかドレッシング	きくらげ だいずもやし	
20	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			520
		ごはん		ごはん		
		さけつくねじる	さけつくね		だいこん ながねぎ にんじん キャベツ	629
		いわしごまみそに	いわし みそ	ごまあぶら		
		いりどうふ	ぶたにく ひじき とうふ		ごぼう にんじん こまつな	692
21	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580
		ジャージャーめん	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
		やさいぎょうざ	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
		きりぼしだいこんサラダ	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	ぎゅうにゅう			559
		ごはん		ごはん		
		かぶのスープ	ベーコン		かぶ 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
23	金	だいずのチリコンカン	ぶたにく だいず	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	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			536
		わかめごはん	わかめ	ごはん		
		きぬさやのすましじる	なまあげ		きぬさや えのき	645
		とりにくのすみびやき	とりにく		だいこん にんじん いんげん	707
26	月	しょうがみそおでん	うずらのたまご みそ ちくわ がんもどき こんぶ			
		カットリんご			カットリんご	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			555
		ごはん		ごはん		
		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
27	火	にしんてりに	にしん			736
		だいこんとほたてのもの	ほたて	さとう	だいこん にんじん たもぎだけ こんにゃく	
		ピーチゼリー	こうやどうふ	ピーチゼリー		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			500
		ごはん		ごはん		
27	火	あさりとはくさいのスープ	あさり	ふ ごま ごまあぶら	はくさい にんじん ながねぎ しいたけ	621
		かわりマーボー	ぶたにく とうふ	でんぶん	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」
あおもりひげん きょうとひげん
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役割			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		541
		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	656
		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	724
		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	
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。



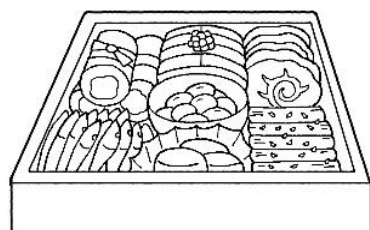
日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

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 →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロック・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あん・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

※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プ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つめられています。もともと、節日(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、子孫繁栄の願いが込められています。	田作り 田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田作りと呼ばれ、豊作の願いがあります。	こぶ巻き 音は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」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、根が地中深く入ることや豊年や息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 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。