

# 給食だより 2019年12月

## ～郷土料理について知ろう～

みなさんは、青森県の「郷土料理」を知っていますか？青森県には、けの汁・じゃっば汁・イカメンチなどがあります。郷土料理には、地域や風土、気候を生かした昔の人々の知恵がつまっています。給食では、青森県や他県の郷土料理も献立に取り入れて、子どもたちに伝えていきたいと思います。今月の献立は、イカメンチ・にんじんの子和え・せんべい汁・海軍コロッケ（ほたて）が青森県の郷土料理です。



12月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	日	休日	
2	月	タンダーチキン おから炒め フロッキーおかか和え	ヨーグルト お菓子
3	火	イカメンチ 子和え ほうれん草ピーナツ和え	お菓子 お菓子
4	水	タラのマヨ焼き きんぴらごぼう トマトサラダ フルーツ	お菓子 かぼちゃケーキ
5	木	マーボー豆腐 ギョーザ 中華春雨サラダ	フルーツ お菓子
6	金	さつま汁 エビしゅうまい ポテトサラダ チーズ納豆	お菓子 フルーツボンチ
7	土	第43回 お遊戯会	
8	日	休日	
9	月	すき焼き風煮 春巻き もやしの和えもの フルーツ	ヨーグルト お菓子
10	火	ビーンズカレー とんかつ コールスローサラダ	お菓子 お菓子
11	水	照り焼きチキン かぼちゃの甘煮 ほうれん草おかか和え	ヨーグルト ココア蒸しパン
12	木	焼き鮭 もやしたらこ炒め フロッキーサラダ フルーツ	フルーツ ももヨーグルト
13	金	ちくわ納豆 切干大根煮 マカロニサラダ	お菓子 お菓子
14	土	れんこんハンバーグ ひじき煮 小松菜なめたけ和え	フルーツ お菓子
15	日	休日	
16	月	いもっこ汁 白身魚のフライ キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
17	火	ハムカツ 春雨炒め ほうれん草ごま和え	お菓子 オレンジゼリー
18	水	肉豆腐 れんこんサラダ つけ野菜	お菓子 パナナカツケーキ
19	木	焼き魚(ホッケ) きんぴらごぼう もやしの和えもの	フルーツ お菓子
20	金	豚汁 ギョーザ 小松菜ささみ和え フルーツ	ヨーグルト パタースティック
21	土	ほたてコロッケ マカロニサラダ つけ野菜	お菓子 かぼちゃクッキー
22	日	休日	
23	月	コーンシチュー ナゲット スパゲティサラダ	ヨーグルト お菓子
24	火	お誕生会 サンドイッチ(ハム・卵) ナポリタン つけ野菜	... クリスマスケーキ
25	水	さばのみそ煮 子和え フロッキーサラダ フルーツ	フルーツ お菓子
26	木	お魚ハンバーグ ひじき煮 ほうれん草ツナ和え	お菓子 さつまいもドーナツ
27	金	せんべい汁 ししゃもフライ キャベツサラダ チーズ納豆	ヨーグルト お菓子
28	土	から揚げ 切干大根煮 ポテトサラダ	お菓子 きなこラスクパン
29	日	休日	
30	月	年末休暇	
31	火	年末休暇	

### 《食育～りんご～》

先月の食育では、りんごのおはなしをしました。おうちや給食でなじみのあるりんご。どうやって作られているのか・どんなりんごがあるのかを紹介しました。



りんごは全部で約2000種類！そのうち約50種類が青森で作られているよ！割るとピンク色のりんごもあるんだね！



りんごはおなかの調子をよくしてくれて、おいしくて健康にもいい食べ物です。青森県が一番とれるりんご、みんないっぱい食べようね！



### むつ市の郷土料理 海軍コロッケ

#### 海軍コロッケってなに？

「海軍コロッケ」とは、旧日本海軍が栄養不足を補うために食事にとりいれていたコロッケのことです。むつ市大湊の海軍部隊で誕生したと言われています。

#### 普通のコロッケと何が違うの？

ひとつは揚げ油にヘット（牛脂）を使うこと、もうひとつはイカ・ホタテ・にんにく・りんごなど下北の新鮮な食材を使うことです。



給食では、21日（土）にほたてコロッケを予定しています！



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。