

令和6年 1月分 献立予定表(学校給食用)

青森第二高等養護学校

日	曜日	飲み物	献立名	熱量/タンパク	一口メモ
16	火	牛乳	かき玉うどん 生揚げと野菜の炒め △杏仁フルーツ	829 Kcal 32 g	杏仁とは、杏の種の中の仁を粉末にしたものから作られています。
17	水	牛乳	ご飯 △豚汁 そいみりん焼 ふき炒め バナナ	937 Kcal 52 g	豚汁は、具材のうまみが溶け込んだ汁が特徴です。
18	木	牛乳	△麻婆豆腐丼 わかめスープ 桜ぼろ漬和え ミニドーナツ	929 Kcal 33 g	麻婆豆腐の歴史は意外にも浅く、約100年前の中国といわれています。
19	金	牛乳	りんごパン △ミネストローネ メンチカツ 付け合わせ(サラダ菜 オレンジ) 大根サラダ	821 Kcal 28 g	ミネストローネとは、イタリア語で具たくさん、ごちやまぜという意味があるそうです。
22	月	牛乳	ボークカレー キャベツサラダ △プリン	1008 Kcal 36 g	1月22日はカレーの日です。
23	火	牛乳	△塩ラーメン 餃子 マールカオ	900 Kcal 37 g	マールカオは中国風の蒸しパンです。
24	水	牛乳	混ぜご飯 △みそ汁(あおさのり 豆腐 麴) ほっけ塩焼 くらげ和え 枝豆ボール旨煮	776 Kcal 42 g	あおさのりは海藻の仲間です。青のりとよくにしていますが、種類が違います。
25	木	牛乳	ご飯 みそ汁(高菜 麴) △鶏唐揚げ せん切り野菜 パンサンズー	998 Kcal 38 g	味噌カレー牛乳ラーメンは、味噌をベースにカレー粉や牛乳が入った青森市民のソウルフードです。
30	火	牛乳	△味噌カレーラーメン サラダ菜 ぶどうゼリー	843 Kcal 40 g	
31	水	牛乳	ご飯 たまごスープ 春巻 サラダ菜 中華和え	880 Kcal 31 g	よく噛んで食べましょう

○材料等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

○給食のお米は、「まっしぐら」という品種です。



このイラストが目印！

リクエスト献立



今月はリクエスト献立をたくさんとりいれました。
お楽しみに。

- ★1月16日(火)…杏仁フルーツ
- ★1月17日(水)…豚汁
- ★1月18日(木)…麻婆豆腐丼
- ★1月19日(金)…ミネストローネ
- ★1月22日(月)…プリン
- ★1月23日(火)…塩ラーメン
- ★1月24日(水)…みそ汁(あおさのり)
- ★1月25日(木)…鶏唐揚げ
- ★1月30日(火)…味噌カレーラーメン

~~ 献立紹介 ~~

★麻婆豆腐丼

18日のリクエスト献立は「麻婆豆腐丼」です。ご飯の上に「麻婆豆腐」をのせました。スプーンを使うとたべやすいです。よく噛んで食べるよう心がけましょう。

★りんごパン

パンの中に青森県産りんごがはいっています。今年度はじめてのりんごパンです。味わって食べてみましょう。

★みそ汁(あおさのり)

「青のり」「あおさ」「あおさのり」名前や形は似ていますが、全部違う種類の海藻です。「あおさのり」は別名で、正式名は「ヒトエグサ」といいます。「ヒトエグサ」は青のりやあおさに比べると厚みや大きさがあり、給食ではみそ汁の具にしました。

★味噌カレー牛乳ラーメン

味噌ラーメンにカレーと牛乳が融合した青森独自のラーメンです。1970年代に青森市内のラーメン屋さんで中高生の発想により誕生したといわれています。