



ごんだてのおしらせ



五所川原市立学校給食センター

日	ごんだて	ざ い り ょ う			おしらせ	栄養価 エネルギー kcal
		体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
		主にたん白質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)		
2月	わかめごはん、にくだんご(2こ) ふきのあぶらいため なめこのみそしる	ぎゅうにゅう、にくだんご わかめ、さつまあげ みそ	ごはん あぶら	ふき、こんにやく にんじん、だいこん なめこ、ながねぎ、はくさい	なめこは秋も深まり、木の葉が紅葉する頃になると、高い山のブナなどの枯木に生えます。スーパーなどで売っているのは、人工栽培されたものがほとんどです。	小 691 中 821
3火	ごはん、てりやきチキン ピーマンしおいため あぶらふのみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、とうふ みそ	ごはん ピーマン、あぶら あぶらふ	たけのこ、にんじん ピーマン、ながねぎ こまつな	ピーマンは、中国が発祥の地です。漢字で「米粉」と書くように、おもに米の粉から作られます。ところてんのように型から細長く押し出して麺の形に作ります。	小 607 中 752
4水	ごはん、ぶたみそやき ツナサラダ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ あつあげ、みそ	ごはん マヨネーズ ごま	ブロッコリー、たまねぎ キャベツ ながねぎ	ツナサラダに入っている「ツナ」とは、マグロの仲間の魚を意味しますが、一般的にはマグロやカツオの油漬けや水煮の缶詰のことをいいます。	小 706 中 858
5木	ゆきになんじんパン、チーズいりハムカツ ポテトサラダ、バックソース えびボールスープ	ぎゅうにゅう チーズいりハムカツ えびボール	ゆきになんじんパン あぶら、じゃがいも マヨネーズ、はるさめ	きゅうり、はくさい にんじん、たまねぎ ながねぎ	雪人参パンに使われている「ふかうら雪人参」は、深浦町の特産品で、にんじんとは思えないフルーティな甘さが特徴です。	小 773 中 921
6金	ごはん、ポークカレー ふくじんづけ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん、バター じゃがいも あんぱん	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが ふくじんづけ、もも、りんご	フルーツあんぱんに入っている「杏仁豆腐」は、杏(あんず)の種から作られたものです。腸の働きを良くしてくれる整腸作用があります。	小 713 中 885
9月	ごはん、さけチーズころもやき はるさめサラダ ワタンスープ	ぎゅうにゅう、さけ、チーズ わかめ、とりにく ぶたにく、いりワタ	ごはん はるさめ、ごまあぶら ごま	きゅうり、にんじん、きくらげ チンゲンサイ、たけのこ ながねぎ、もやし	鮭は、身が赤く見えるけれど、実は白身魚です。赤い色はアスタキサンチンという色素で、疲労回復や美容にとっても効果があるそうです。	小 644 中 779
10火	きのこうどん にくじゃがコロッケ りんご	ぎゅうにゅう、とりにく なると、あぶらあげ ぶたにく	うどん じゃがいも、はるさめ あぶら	にんじん、まいたけ しいたけ、ながねぎ りんご	りんごは、五所川原市産のサンふじを予定しています。「りんごが赤くなる」と医者が青くなる」と言われるほど栄養分が豊富に含まれています。	小 713 中 754
11水	ごはん、あかうおさいきょうやき ながいもしそづけ みそおでん	ぎゅうにゅう、あかうお、こんぶ うずらたまご、さつまあげ ちくわ、たこボール、みそ	ごはん ながいも	しそ、にんじん だいこん、こんにやく しょうが	長いもの汁が皮膚につくとかゆくなりますが、これは「シュウ酸カルシウム」という、ウニのようなトゲがたくさんついた、とても小さな結晶がチクチクと刺さるからです。	小 594 中 736
12木	りんごジュース ごはん、ほたていりたまごやき チンジャオロースー はくさいのみそしる	ほたて、たまご ぎゅうにく、あぶらあげ みそ	ごはん あぶら	たけのこ、ピーマン、にんにく にんじん、たまねぎ はくさい、りんごジュース	ほたて入りたまごやきは、青森県産のほたてを使用しています。郷土料理である「貝焼きみそ」の味をイメージしたものです。	小 625 中 728
13金	たきこみごはん、さんまオレンジに みずのあぶらいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、さんま あぶらあげ、ぶたにく わかめ、みそ	ごはん あぶら じゃがいも	オレンジ、みず、ごぼう こんにやく、にんじん、しいたけ たけのこ、たまねぎ	じゃがいもやナス、トマトやピーマンは、実はすべて同じ仲間の「ナス科」の植物です。色は違いますが、みんなそっくりな形の花を咲かせます。	小 642 中 777
16月	ごはん、さばみそに ごぼうサラダ にくだんごのみそしる	ぎゅうにゅう、さば にくだんご みそ	ごはん マヨネーズ ごま	ごぼう、きゅうり、にんじん はくさい、たまねぎ ながねぎ	ごぼうサラダのごぼうは青森県産です。ごぼうを長時間水に浸けると美味しさも栄養もなくなってしまいますので、ほどほどにしましょう。	小 685 中 835
17火	ごはん、チキンみそかつ にんじんのこあえ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、たらこ とうふ、あぶらあげ みそ、こうやどうふ	ごはん あぶら	にんじん、ながねぎ こまつな、こんにやく たまねぎ	にんじんのこあえは、青森県の代表的な郷土料理です。栄養があって、おいしい伝統の味を守っていききたいものです。	小 633 中 758
18水	ごはん、えびしゅうまい(2こ) マーボーはるさめ わかめスープ	ぎゅうにゅう、えびしゅうまい ぶたにく、わかめ かまぼこ	ごはん、はるさめ ごまあぶら、かたくりこ あぶら	ながねぎ、にんじん しいたけ えのきたけ、たまねぎ	はるさめは、おもに緑豆やじゃがいも、さつまいものデンプンから作られます。英語では「グラス・ヌードル」または、「ポテト・ヌードル」とも呼ばれます。	小 672 中 803
19木	バターロール、ハンバーグ ミモザサラダ、サウザンドドレッシング ポテトスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	バターロール ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー、アスパラガス パプリカ、たまねぎ にんじん、パセリ	ミモザサラダの「ミモザ」とは、黄色のかわいい花を咲かせるアカシアなどの花の呼び名だそうです。	小 667 中 794
20金	ごはん、パンプキンカレー ふくじんづけ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん、バター じゃがいも クリスマスケーキ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ にんにく、しょうが りんご、ふくじんづけ	今年は、12月22日が「冬至」です。1年の間で昼が最も短く、夜が最も長くなる日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。今日はカレーにかぼちゃが入っています。	小 742 中 903
23月	ごはん、さけフライ、バックソース パリパリづけ すきやき	はっこうにゅう、さけ くきわかめ、やきどうふ ぎゅうにく	ごはん あぶら	きゅうり、にんじん、だいこん たまねぎ、こまつな こんにやく、はくさい	発酵乳は、マスカット味です。冬休み中も早寝早起きを心がけ、風邪などをひかないよう元気に過ごしましょう。	小 633 中 784



★インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。食事の前は、しっかり手を洗いましょう。

- ※ 魚に、骨が付いていることがあるので、気をつけて食べましょう。
- ※ 献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。
- ※ 献立の材料・栄養価を知りたい方は給食センター(34-2832)までお問い合わせください。