



こんだてのおしらせ



五所川原市立学校給食センター

日 曜	こんだて	ざいりょう			おしらせ	栄養価	
		体をつくるもとになる食品 主にたん白質・カルシウム	エネルギーのもとになる食品 主に炭水化物・脂肪	体の調子を整えるもとになる食品 主にビタミン類 (A・C)		エネルギー kcal	
8 水	ごはん さんまにつけ ながいものそぼろに もやしのみそしる	ぎゅうにゅう さんま ふたにく こうやどうふ みそ	ごはん ながいも あぶら かたくりこ	えだまめ たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう	ご入学・ご進級おめでとうございます 今日から給食がスタートします。元気な体 ですぐために、好き嫌いをせずに食べま しょう。	小 中	627 775
9 木	しょくパン りんごジャム ポロニアカツ たまごサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ポロニアカツ たまご ウィンナー	しょくパン りんごジャム あぶら マヨネーズ じゃがいも マカロニ	アスパラガス たまねぎ トマト マッシュルーム プロッコリー ズッキーニ にんにく パセリ	食パンの小麦粉と、りんごジャムのりんご は青森県産です。ポロニアカツの衣は、 じゃがいもと米パン粉を使い、つなぎに卵 を使っています。小麦粉・卵不使用なの で、アレルギー対応食も一緒にのメインです。	小 中	755 871
10 金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん じゃがいも パター はくとうジュレ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ふくじんづけ りんご パイン	フルーツポンチには、青森県産の白桃の ジュレと、五所川原市産のりんご、パイン が入っています。 	小 中	706 908
13 月	ごはん いわしごまみそに すきこんぶのいために いももちじる	ぎゅうにゅう いわし みそ すきこんぶ ちくわ とりにく	ごはん ごま あぶら じゃがいももち	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	鶏もも肉にはまれに骨がついていることが あるので、気を付けて食べましょう。 いももち汁には、もちもちした食感のじゃ がいももちが入っています。	小 中	621 765
14 火	みそラーメン ぎょうざ (2こ) ポイルサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく みそ ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら ごまドレッシング おいわいゼリー	キャベツ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが カリフラワー プロッコリー	1年生は初めてのラーメンですね。どんぶりを 持つ時や食べる時はやけどしないように しましょう。今日はお祝いゼリーが付いて います。	小 中	710 767
15 水	ごはん さけいそべフライ バックソース ビーフンしおいため こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さけ あおさのり ふたにく あつあげ みそ	ごはん あぶら ビーフン	たけのこ にんじん ピーマン こまつな たまねぎ	さけには、ビタミンDが多く含まれていま す。このビタミンDは、骨や歯をつくるカ ルシウムの吸収を助ける働きをしてくれま す。骨がついていることもあるので、気を 付けて食べましょう。	小 中	697 850
16 木	わかめごはん とりつくね みずのいためもの だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ とりつくね ふたにく とうふ みそ	ごはん あぶら きざみふ	みずこんにゃく にんじん だいこん だいごんな	「みず」は、別名でウワバミソウとも呼ば れる山菜の仲間です。山菜の中でも苦味が 少なく、食べやすいのが特徴です。	小 中	597 733
17 金	ごはん さばみそに にんじんいため キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく がんもどき	ごはん あぶら	にんじんこんにゃく しいたけ ながねぎ キャベツ えのきたけ	さばのみそ煮のさばは、八戸の沖でとれた さばを使用して作られています。 今日のみそ汁のみそは、五所川原市産の大 豆を使い、五所川原市の加工所で作られた 地元みそを使用しています。	小 中	611 754
20 月	ごはん チキンみそカツ ひじきのいためもの さんまつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき ちくわ さんまつみれ とうふ	ごはん あぶら	えだまめ にんじんこんにゃく だいこん ごぼう しいたけ しょうが	炒めものに使われているひじきは、「芽ひ じき」です。やわらかく、口あたりがよい のが特徴です。芽ひじきの他に、「長ひ じき」もあります。芽ひじきより歯ごたえが あるのが特徴です。	小 中	720 878
21 火	ごはん いわしうめに きんぴらごぼう ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ とうふ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	うめ ごぼう にんじん こんにゃく ほうれんそう たまねぎ	きんぴらごぼうに入っているごぼうは、青 森県産です。ごぼうには、食物繊維が多く 含まれていて、おなかのおそうじをするは たらきをしてくれます。	小 中	616 761
22 水	ごはん ごもくあつやきたまご チンジャオロースー あぶらふのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく みそ	ごはん あぶら あぶらふ	ピーマン にんじん たけのこ にんにく ごぼう チンゲンサイ	青椒肉絲は、中国から伝わったピーマンの 細切りと、お肉を炒めた料理のことです。 中国では豚肉を使うのが一般的ですが、 今日の給食では、青森県産の牛肉を使 っています。	小 中	558 695
23 木	バターロール チキントマトに マカロニサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	バターロール マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ	みなさんはきちんと手洗いができていま すか？パンの日は特に直接手でパンにさわ ります。手についたウイルスや細菌を口の中 に入れないために、食事の前は毎回石鹸を 使ってよく洗いましょう。	小 中	588 694
24 金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ	ごはん じゃがいも パター みかんゼリー	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが ふくじんづけ	カレーは、給食の大人メニューです。給 食では、2種類のルーを使用し、五所川原市 産のりんごピューレ、青森県産のこんに ゃく・牛乳などの調味料を入れておいしく仕 上げています。	小 中	692 881
26 日	ごはん わかどりくわやき はるさめサラダ ごもくスープ	はっこうにゅう とりにく わかめ ふたにく	ごはん はるさめ ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	たけのこ にんじん きくらげ こまつな きゅうり	発酵乳はプレーン味で、今年度からカルシ ウムとビタミンDの量が増えて、リニュー アルしました。味は変わらずそのままのお いしさです。	小 中	553 700
28 火	さんさいうどん ぎゅうにくコロッケ ごぼうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なた ぎゅうにく ヨーグルト	うどん アピオス じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ	にんじん わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ きくらげ ながねぎ ごぼう きゅうり	今日の牛肉コロッケには、青森県産のア ピオスと牛肉が使われています。「アピ オス」は「アメリカほどいも」とも呼ばれ、 他のいも類の栄養価と比べると、ビタミン やミネラルが多く含まれています。	小 中	853 942
30 木	ごはん あかうさいきょうやき くきわかめのいためもの ふたじる	ぎゅうにゅう あかう くきわかめ さつまあげ ふたにく こうやどうふ みそ	ごはん あぶら さといも	こんにゃく にんじん はくさい ごぼう しょうが	「わかめ」は、海の中や収穫した時は茶色 の色をしています。ゆでたり、炒めたり すると、緑色に色が変化していきます。 スーパーに行った時に、ゆでる前かゆでた 後か、色を見てみると面白いですよ。	小 中	621 774

※魚には、骨がついていることがあるので、気をつけて食べてください。おはしを使って上手にとりましょう。

※献立の変更があるかもしれません。その際は、ご了承下さい。

※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、お問い合わせ下さい。



耳鼻科・眼科検診出校日
26日(日曜日)は、給食がありません。