



# こんだてのおしらせ



五所川原市立学校給食センター

日	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	
7 木	こめこパーカーパン、えびカツ マカロニサラダ、パックソース ぎゅうにくとだいこんのスープ	ぎゅうにゅう、えび ぎゅうにく	こめこパーカーパン、こま マカロニ、マヨネーズ あぶら、こまあぶら	きゅうり、にんじん だいこん、ながねぎ たまねぎ	こめこパーカーパンは、青森県の米粉と小麦粉を使用しています。スライスされているので、具材をはさんで食べることができますよ。	小 中	741 762
8 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、バター ゼリー、さとう	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく、りんご パイン、ふくじんづけ	フルーツポンチには、五所川原産のりんごシロップ煮とカラフルな4色ゼリーが入っています。	小 中	722 782
11 月	ごはん、いわしのうめに きんぴらごぼう なめこじる	ぎゅうにゅう、いわし ぶたにく とうふ、みそ	ごはん あぶら こま、さとう	ごぼう、にんじん、うめ こんにゃく、なめこ だいこん、ながねぎ	なめこなどのきのこ類は、食物繊維が豊富で、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。生活習慣病予防に適した食品です。	小 中	626 928
12 火	しょうゆラーメン とうふあんづつみ カットオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると とうふあんづつみ	ちゅうかめん あぶら	しょうが、にんじん、もやし ながねぎ、メンマ オレンジ	オレンジにはビタミンCをはじめとする抗酸化成分がたくさん含まれていますが、鮮やかなだいたい色そのものが、健康成分として抗酸化力が強いのです。	小 中	648 829
13 水	ごはん、アピオスコロッケ、パックソース くきわかめのいためもの はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ちくわ、あぶら、みそ くきわかめ	ごはん、あぶら アピオスコロッケ さとう	こんにゃく、にんじん はくさい、こまつな	アピオスは産地の北アメリカでは古くから食用とされ、インディアンのスタミナ源と言われてきたほど栄養価が高い食材として知られています。	小 中	638 747
14 木	ごはん、わかどりくわやき ごぼうサラダ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん マヨネーズ かたくりこ	とうもろこし、にんじん アスパラガス、ふなしめじ チンゲンサイ、ごぼう	アスパラガスにはアミノ酸の一種であるアスパラギン酸といううまみ成分があり、疲労回復にも効果があります。	小 中	591 815
15 金	ごはん、あかうおのさいぎょうやき ながいものそぼろに しじみじる	ぎゅうにゅう、あかうお ぶたにく、みそ しじみ	ごはん、ながいも あぶら、さとう かたくりこ	たまねぎ、えだまめ ながねぎ	しじみは、地元十三湖産です。十三湖は川と海の水が混じり合う汽水湖で、しじみの生育に最適な湖です。	小 中	618 808
18 月	ごはん、にくだんご（2こ） ふきあぶらいため あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう、にくだんご さつまあげ あつあげ、みそ	ごはん あぶら さとう	ふき、こんにゃく にんじん、ながねぎ キャベツ	春にとれるキャベツは、葉がやわらかく、水分を多く含み、甘いのが特徴です。冬にとれる冬キャベツに比べて、ビタミンCも多く含まれています。	小 中	703 774
19 火	わかめごはん、いかよせフライ なののはのごまあえ いもちじる	はっこうにゅう、わかめ いか とりにく	ごはん あぶら、こま じゃがいももち	なののは、はくさい だいこん、ごぼう にんじん、ながねぎ	わかめは、海の中でほうす茶色をしています。私たちがよく見かけるわかめは、緑色をしています。これは、収穫したわかめを湯に通すと、緑色に変化するからです。	小 中	640 754
20 水	ごはん、ぎょうざ（2こ） チンジャオロースー おくらのみそしる	ぎゅうにゅう、ぎょうざ ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ	ごはん あぶら	たけのこ、ピーマン にんじん、おくら ながねぎ	チンジャオロースーのチンジャオはピーマン、ローは肉、スーは細切りという意味です。	小 中	647 801
21 木	しょくパン、ハンバーグ、いちごジャム はるさめサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ わかめ、とりにく かまぼこ	しょくパン、ジャム はるさめ、ドレッシング こま	きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ きくらげ、たけのこ	春雨は、リュクトウ（緑豆）やジャガイモ、サツマイモから採取されたデンプンを原料として作られる乾燥食品です。	小 中	689 732
22 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 ぶたにく チーズ	ごはん、さとう じゃがいも、バター ゼリー	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく、りんご ふくじんづけ	4～6月は「新たまねぎ」がおいしい季節です。たまねぎは三千年以上前から食べられていた野菜で、昔から元気をつけたいときの食べ物だったそうです。	小 中	680 750
25 月	ごはん、さばのみそに メンマソテー さといものみそしる	ぎゅうにゅう、さば ぶたにく、みそ とうふ	ごはん、あぶら さといも さとう	メンマ、こんにゃく にんじん、こまつな ながねぎ	メンマはマチク（麻竹）のたけのこを乳酸発酵させた加工食品です。メンマに豊富な成分である食物繊維は、肥満防止や大腸がん予防の成分として注目されています。	小 中	614 896
26 火	まいたけうどん わかたけしのだ かほちゃサラダ	ぎゅうにゅう、わかたけしのだ とりにく、なると あぶらあげ	うどん マヨネーズ	にんじん、まいたけ しいたけ ながねぎ、かほちゃ	激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷みます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる際には、牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が効果的にはたります。	小 中	642 742
27 水	ごはん、さんまオレンジに はるさめいため だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、さんまオレンジに ぶたにく あぶらあげ、みそ	ごはん、さとう はるさめ、あぶら こまあぶら	たけのこ、ピーマン にんじん、だいこん ながねぎ、だいこんば	さんまなど青魚には、体によい脂肪が多く含まれています。血液をサラサラにし、生活習慣病を予防したり、脳の働きをよくしてくれます。	小 中	666 886
28 木	ごはん、チキンみそカツ ひじきいため チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく ひじき、さつまあげ あつあげ、みそ	ごはん、さとう あぶら	こんにゃく、にんじん チンゲンサイ、キャベツ ながねぎ	ひじきには、ミネラルが多くふくまれています。なかでも、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムについては、海そうのなかでもトップクラスの量が含まれています。	小 中	620 770
29 金	ごはん、たまごやき ピビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく、わかめ かまぼこ	ごはん、さとう あぶら、こま こまあぶら	ほうれんそう、にんにく、しょうが きくらげ、にんじん、ぜんまい もやし、ながねぎ、しめじ、せり	ピビンバは、韓国の代表的な料理で、コチュジャンというちょっと辛い調味料が入っています。	小 中	664 774



※魚や鶏肉には、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。

※献立の変更があるかもしれません。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。