

令和2年



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	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		エネルギー	kcal
		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）			
19 水	ごはん、ぶたみそステーキ さやいんげんのごまあえ モロヘイヤとだけきみのかきたまじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご みそ	ごはん ごま でんぶん	いんげん、たまねぎ モロヘイヤ だけきみ	嶺きみは弘前市の嶺地方で採れるとうもろこしで、非常に甘みの強いのが特徴です。この甘さは嶺地方の昼夜の気温差によって生まれるのだそうです。	小 中	640 782
20 木	ごはん、にしんてりに ふきのあぶらいだめ だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう、にしん さつまあげ、あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう	ふき、こんにゃく だいこん、にんじん ねぎ	ニシンは別名「春告魚」とも呼ばれ、産卵期の春が脂が乗って旬とされています。また、卵巣の塩蔵品は「数の子」と呼ばれています。	小 中	590 726
21 金	なつやさいカレー ふくじんづけ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん バター、ゼリー じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、にんにく ズッキーニ、トマト、しょうが りんご、ふくじんづけ	夏野菜カレーに入っている「ズッキーニ」は、外見はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。五所川原市産のズッキーニを使っています。	小 中	682 851
24 月	ごはん、さんまレモンしょうゆに きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さんまレモンしょうゆに ちくわ、わかめ、みそ	ごはん、さとう じゃがいも、あぶら ごま、ごまあぶら	ごぼう、にんじん たまねぎ、こんにゃく	今日のさんまは、レモンの香りが効いた醤油煮になっています。甘辛い味付けの中に、爽やかなレモンの風味が効いています。	小 中	629 776
25 火	はっこうにゅう きゅうにくコロッケ ゆでやさい	はっこうにゅう、なると いか、ほたて、わかめ ぎゅうにくコロッケ	ちゅうかめん あぶら ごまドレッシング	にんじん、メンマ、はくさい チンゲンサイ、ねぎ ブロッコリー、カリフラワー	今日の海鮮ラーメンには、青森県産のほたて、いか、わかめといった海の食材が入っています。磯の風味とうま味を楽しんでください。	小 中	640 780
26 水	ごはん、にくだんご（2こ） ごぼうサラダ キャベツとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう にくだんご、あつあげ みそ	ごはん マヨネーズ ごま	ごぼう、きゅうり キャベツ、にんじん	厚揚げも油揚げも豆腐を切って揚げたものですが、油揚げの別名を「薄揚げ」といい、それより厚く切って揚げるので「厚揚げ」と呼ばれるようになりました。	小 中	649 810
27 木	ごはん、えびシューマイ（2こ） ピーフンしおいため わかめスープ	ぎゅうにゅう えびシューマイ ぶたにく、わかめ、なると	ごはん ピーフン あぶら	だけのこ、にんじん ピーマン、チンゲンサイ たまねぎ、えのきたけ	ピーフン塩炒めに使われているピーフンは、米の粉から作られます。よく似たはるさめは、緑豆やじゃがいもなどのでんぶんから作られます。	小 中	570 702
28 金	ごはん、さばのしょうがに きりほしだいこんのにもの なすのみそしる	ぎゅうにゅう、さばしょうがに ちくわ とうふ、みそ	ごはん さとう あぶら	にんじん、こんにゃく だいこん、しいたけ なす、ねぎ	切干し大根は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにして天日干しにしたものです。寒さが厳しいほど、良質な切干し大根になるそうです。	小 中	603 739
31 月	ごはん、とりケチャップに ポテトサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりケチャップに ベーコン	ごはん じゃがいも マヨネーズ	きゅうり、キャベツ たまねぎ、しめじ にんじん	ポテトサラダに使われるじゃがいもは、主に男爵いも系の品種で、加熱するとホクホクするのが特徴です。	小 中	596 740

野菜料理を+1皿 食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日 350g 以上の野菜（うち緑黄色野菜 120g）をとることを目標[※]としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



小鉢や小皿1皿分の野菜料理を 70g 程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！

ナムル風あえ物

細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1～2種類プラスする。

※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。

野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする
ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する
食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する
カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ
低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条

- 1 食べ過ぎない**
食事食べられなくなるくらいに、自分に合った量を考えましょう。
- 2 時間を決める**
だらだら食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。
- 3 食べる量を決める**
目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。
- 4 楽しく食べる**
家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。