令和２年

9月 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 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）	おしらせ	栄養価 エネルギー kcal
1 火		ごはん　わかどりくわやき じゃがいもソテー ほたてスープ	ぎゅうにゅう わかどりくわやき ベーコン　ほたて	ごはん　バター じゃがいも はるさめ	たまねぎ　とうもろこし パセリ　はくさい　ながねぎ しいたけ	スープには、むつ湾産のほたて貝柱が入っています。県産ほたてのうま味をあじわってください。	小　613 中　755
2 水		ごはん　あかうおさいきょうやき ふきのあぶらいため あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう あかうおさいきょうやき 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　キャベツ ながねぎ	赤魚西京焼きは、関西地方で作られる「西京みそ」に漬けて焼いたものです。一般のみそより甘みがあるのが特徴です。	小　556 中　692
3 木		しょくパン　りんごジャム ハンバーグ　たまごサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう　ハンバーグ たまご かまぼこ	しょくパン マヨネーズ りんごジャム	きゅうり　にんじん きくらげ　しめじ まいたけ　たまねぎ	・りんごジャムは、青森県産のりんごを使用しています。	小　644 中　766
4 金		ごはん　チキンカレー たかきびだんごのフルーツポンチ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん　じゃがいも バター　たかきびだんご ゼリー　さとう	にんじん　たまねぎ しょうが　にんにく　ふくじんづけ りんご　パインアップル	フルーツポンチに「たかきび」という雑穀のだんごが入っています。モチモチしているので、少しずつよく噛んで食べてください。	小　725 中　926
7 月		ごはん　わかどりごまてりやき メンマソテー だいこんとだいこんなのみそしる	ぎゅうにゅう　わかどりごまてりやき ぶたにく あぶらあげ　みそ	ごはん あぶら　さとう ごまあぶら	メンマ　にんじん こんにゃく　だいこん だいこんな　ながねぎ	メンマは、たけのこを発酵させた発酵食品です。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。	小　650 中　794
8 火		ごもくうどん ウインナーたまごまき ボイルやさい　サウザンドドレッシング	ぎゅうにゅう　とりにく ウインナーたまごまき なると　あぶらあげ	うどん ドレッシング	にんじん　ごぼう しいたけ　ながねぎ ブロッコリー　カリフラワー	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。他にもつぼみを食べる野菜にはみょうがなどがあります。	小　685 中　742
9 水		ごはん　とんかつ　パックソース にんじんいため はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう　とんかつ とりにく　こうやどうふ とうふ　あぶらあげ　みそ	ごはん あぶら さとう	こんにゃく　にんじん ながねぎ　はくさい こまつな	豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーにかえてくれる働きがあります。	小　693 中　949
10 木		ごはん　さけチーズころもやき はるさめサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう　わかめ さけチーズころもやき とりにく　ベーコン	ごはん はるさめ ごまあぶら	きゅうり　にんじん たまねぎ　きくらげ パセリ	鮭チーズ衣焼きは、北海道で獲れた鮭の切り身に粉チーズとパン粉を付けて焼いたものです。香ばしくてサクサクしています。	小　639 中　771
11 金		ごはん　さばみそに きんぴらごぼう にくだんごのみそしる	ぎゅうにゅう　さばみそに ぶたにく にくだんご　みそ	ごはん　あぶら さとう　ごまあぶら ごま	ごぼう　にんじん こんにゃく　キャベツ チンゲンサイ　たまねぎ	ごぼうは、青森県産です。津軽弁で「ダダをこねる人」を「ごんぼほり」と言いますが、これは長いごぼうを掘るときのように扱いが大変だという意味です。	小　635 中　784
14 月		ごはん　ぶたしょうがやき すきこんぶのにもの なめこじる	ぎゅうにゅう　ぶたしょうがやき さつまあげ　こんぶ とうふ　みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん　こんにゃく だいこん　ながねぎ なめこ	すき昆布は、岩手県三陸産の昆布を使用しています。三陸沿岸は、リアス式海岸で、おいしい海藻が採れる地形です。	小　590 中　725
15 火		ごはん　ぎょうざ（２こ） チンジャオロースー えびボールスープ	ぎゅうにゅう　ぎょうざ ぶたにく えびボール	ごはん あぶら　さとう	たけのこ　ピーマン にんじん　キャベツ こまつな　ながねぎ	チンジャオロースーとは、肉やピーマンなどの細切りを炒めた料理のことをいいます。ピーマンは唐辛子の仲間で、辛いものを唐辛子、辛くないものがピーマンです。	小　612 中　755
16 水		ごはん　さんまかんろに はるさめいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう　さんまかんろに ぶたにく　わかめ あぶらあげ　みそ	ごはん　あぶら はるさめ　さとう じゃがいも　ごまあぶら	チンゲンサイ　ながねぎ にんじん たまねぎ	さんまは、漢字で「秋刀魚」と書きます。これは、秋にとれる刀のような形の魚という意味だそうです。	653 中　800
17 木		こめこパーカーパン　メンチカツ ごぼうサラダ　パックソース やさいスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン	こめこパーカーパン あぶら マヨネーズ	ごぼう　にんじん アスパラガス　たまねぎ はくさい　たけのこ	こめこパンは、スライスされています。メンチカツをはさんで食べるとおいしいですよ！	小　721 中　965
18 金		ごはん　ポークカレー ふくじんづけ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん　じゃがいも バター　さとう ゼリー	にんじん　りんご たまねぎ　しょうが にんにく　ふくじんづけ	ぶどうに含まれるポリフェノールは、抗酸化作用があって、生活習慣病などの病気を予防する働きがあるといわれています。	小　667 中　849
23 水		ごはん　しゅうまい（２こ） マーボーどうふ わかめスープ	ぎゅうにゅう　しゅうまい とうふ　ぶたにく わかめ　かまぼこ	ごはん あぶら でんぷん	ながねぎ　にんじん しいたけ　たまねぎ はくさい　えのきたけ	わかめの根は「めかぶ」茎は「くきわかめ」葉の部分がいつも食べている「わかめ」です。	小　622 中　754
24 木		ごはん　さばのくろずあんかけ ながいものサラダ チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう さばくろずあんかけ あつあげ　みそ	ごはん ながいも	チンゲンサイ　にんじん だいこん ながねぎ	さばは、八戸港に水揚げされた青森県産です。魚は広い海を回遊していますが、水揚げされた港が産地になるそうです。	小　629 中　761
25 金	はっこうにゅう	わかめごはん　とりからあげ（小２こ）（中３こ） みずのあぶらいため キャベツのみそしる	はっこうにゅう　とりからあげ わかめ　さつまあげ あぶらあげ　みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん　こんにゃく　みず キャベツ　こまつな たまねぎ	・わかめごはんのわかめは、うず潮で有名な鳴門海峡で育ったものです。 ・鶏唐揚げは小学生２こ、中学生３こです。 ・発酵乳は、ブルーベリー味です。	小　712 中　847
28 月		ごはん　にしんてりに ひじきいため いももちじる	ぎゅうにゅう　にしんてりに ひじき　ちくわ とりにく	ごはん あぶら　さとう いももち	こんにゃく　にんじん　ごぼう はくさい　たもぎたけ ながねぎ	いももち汁に鶏もも肉を使用しています。まれに骨が付いていることがあります。気をつけて食べてください。	小　625 中　753
29 火		みそラーメン　　ヨーグルト とうふにくみそつつみやき カリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふにくみそつつみやき みそ　ヨーグルト	ちゅうかめん ドレッシング	キャベツ　にんじん　きくらげ もやし　ながねぎ　とうもろこし カリフラワー　ピーマン　パプリカ	・ヨーグルトの空容器は、発酵乳と同じように納入業者が回収します。 ・カリフラワーサラダにピーマンと同じ仲間のパプリカが入っています。	小　763 中　833
30 水		ごはん　あじフライ　パックソース とりにくうまに さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう　あじフライ とりにく　あぶらあげ みそ	ごはん　さつまいも あぶら さとう	にんじん　こんにゃく ごぼう　しいたけ　たけのこ だいこん　ながねぎ	あじフライのあじは、ドーバー海峡産です。ドーバー海峡はどこにあるでしょう？調べてみてください。	小　713 中　887

※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。
※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。