



# こんだてのおしらせ



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	
2月		ごはん さばのしょうがに ふきのあぶらいため さといものみそしる よもぎだんご	ぎゅうにゅう さばのしょうがに さつまあげ こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さといも さとう よもぎだんご	こんにゃく こまつな にんじん ふき しょうが	5月5日は「端午の節句」です。よもぎには 魔除けや厄払いの力があるとされているそう です。一足早いですが、よもぎだんごを食 べて元気に過ごしましょう。	小 中	659 792
6金		ごはん ポークカレー ふくじんづけ ソーダフロートゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん カレールウ パター じゃがいも さとう ゼリー	にんじん たまねぎ トマト かり りんご しょうが にんにく だいこん なす きゅうり れんこん なたまめ しそのは	豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に 効果があります。また、ごはんなどの糖質を エネルギーにかえる働きがあります。	小 中	714 895
8日		ごはん ぶたみそステーキ れんこんのきんぴら ほうれんそうのみそしる	のむヨーグルト(しろぶどう) ぶたみそステーキ ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	れんこん こんにゃく にんじん ほうれんそう たまねぎ ながねぎ しいたけ	ほうれん草は野菜の中で鉄分が多く、またそ の鉄分の吸収を助けるビタミンCや食物せん いも豊富に含まれています。	小 中	556 704
10火		ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのいりに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さけのしおやき さつまあげ みそ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん きぬさや たまねぎ こんにゃく	じゃがいも・ナス・トマト・ピーマン、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 中	587 727
11水		ごはん あげやさいぎょうざ(2こ) はるさめサラダ ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう やさいぎょうざ とりにく たまご わかめ	ごはん サラダあぶら はるさめ でんぷん ごま	キャベツ たまねぎ ながねぎ いら しょうが きゅうり ぶなしめじ きくらげ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	はるさめは緑豆やじゃがいも、さつまいもな どのでんぷんを原料として作られています。 英語では、グラス・ヌードル (glass noodles)と呼ぶようです。	小 中	668 807
12木		しょくパン てりやきハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ いちごミックスジャム	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ベーコン	しょくパン じゃがいも ドレッシング ジャム	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ いちご りんご	春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	608 728
13金		ごはん あつやきたまご すきこんぶのいために ぶたじる	ぎゅうにゅう あつやきたまご すきこんぶ ちくわ みそ ぶたにく こうやどうふ	ごはん さとう じゃがいも サラダあぶら	こんにゃく にんじん はくさい ごぼう しょうが	たまごは「たんぱく質の王様」と言われるほ どたんぱく質が豊富です。また、ほぼすべ どの栄養素を含んでいるため、完全栄養食品 とも言われています。	小 中	592 740
16月		ごはん にしんのみぞれに にんじんのそぼろいため こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう にしんのみぞれに とりにく とうふ こうやどうふ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん えだまめ こんにゃく こまつな たまねぎ だいこん しょうが	みそは大豆を発酵させて作る調味料です。味 付けの他にも、魚のくさみをとったり、肉を やわらかくする効果があります。	小 中	636 789
17火		さんさいうどん かぼちゃコロッケ ごまごぼうサラダ	とりにく なんと あぶらあげ	うどん サラダあぶら コロッケ(じゃがいも) さとう マヨネーズ ごま りんごジュース	にんじん ながねぎ ごぼう きゅうり わらび たまねぎ きくらげ ぜんまい たけのこ かぼちゃ えのきたけ	ごぼうと言えば食物せんいが多いイメージで すが、他にもタンニンやポリフェノールも多 く含まれており、風邪予防に効果がありま す。	小 中	640 715
18水		ごはん とりにくのごまてりやき きわかめのいために はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにくのごまてりやき きわかめ さつまあげ あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごま	こんにゃく にんじん はくさい こまつな	よくかむことを意識して食べましょう。歯 やあごが強くなった、脳に刺激が加わって頭 がすっきりしたりと良いことがたくさんあり ます。	小 中	605 740
19木		ごはん ショーロンポー(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	ぎゅうにゅう ショーロンポー ぶたにく とうふ わかめ	ごはん サラダあぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが ピーマン あかピーマン にんにく だいこん ながねぎ にんじん ぶなしめじ	チンジャオロースーはピーマンと細切り肉な どを炒めた中華料理です。中国語でチンジャ 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	627 762
20金		ごはん はるやさいのカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	ごはん カレールウ パター じゃがいも さとう ゼリー	アスパラ たけのこ たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく だいこん かり なす きゅうり れんこん なたまめ しそのは もち みかん バイン りんご ぶどう	今日のフルーツポンチに使用しているりんご シロップ煮は、五所川原市産のりんごを使用 しています。	小 中	746 964
23月		ごはん いわしのにつけ メンマソテー だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのにつけ さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	メンマ(たけのこ) こんにゃく だいこん にんじん だいこんのは ながねぎ こまつな りんご	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 である食物せんいは、肥満防止や大腸がんの 予防の成分として注目されています。	小 中	620 764
24火		ごはん マーボーなす コーンシューマイ(小2こ:中3こ) ミネラルスープ	ぎゅうにゅう コーンシューマイ ぶたにく こんぶ とうふ なんと	ごはん でんぷん	とうもろこし たまねぎ たけのこ なす ながねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ あかピーマン	なすにはポリフェノールが含まれており、特 に皮の部分に多く含まれています。ブルーベ リーと同様に視力の回復を助ける働きがあり ます。	小 中	588 769
25水		ごはん わらさのてりやき ひじきのごもくに チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう わらさのてりやき ひじき ぶたにく だいす あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん ごぼう チンゲンサイ だいこん ながねぎ しいたけ こんにゃく	わらさはぶりの若魚のことです。わらさやさ は、にしんなどの青魚に含まれる脂質には、 脳を活性化させる働きがあるそうです。	小 中	620 771
26木		コッパパン ポロニアカツ ポイルサラダ マヨネーズふうドレッシング もちむぎいりきのこスープ	ぎゅうにゅう ポロニアカツ ベーコン	コッパパン もちむぎ サラダあぶら マヨネーズふうドレッシング	ブロッコリー カリフラワー こまつな ぶなしめじ たまねぎ にんじん えのきたけ	今日のきのこスープには、つがる市産のもち 麦が入っています。もち麦は腸内環境を整 える効果があります。もちもち、プチプチした 食感を楽しみましょう。	小 中	588 691
27金		ごはん やさいとりつくね きんぴらごぼう がんもどきのみそしる	ぎゅうにゅう やさいとりつくね さつまあげ がんもどき みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ ながねぎ たまねぎ れんこん	「がんもどき」と「さつまあげ」は見た目が 少し似ていますが、「がんもどき」は豆腐か ら、「さつまあげ」は魚のすり身から作られ ています。	小 中	619 771
30月		ゆかりごはん あじのしおやき こまつなごまあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう あじのしおやき とうふ みそ	ごはん ごま	こまつな だいこん ながねぎ はくさい なめこ にんじん ゆかり(あかじそ)	なめこのヌメヌメとした成分は、胃や鼻、の どの粘膜を保護し、ウイルスや風邪から守っ てくれる効果があります。	小 中	531 652
31火		しおラーメン じゃがバターちやくきん ナムルいため	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ちやくきん(たまご)	ちゅうかめん さとう ちやくきん(じゃがいも パター) ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん チンゲンサイ せり ながねぎ ほうれんそう もやし ぜんまい メンマ(たけのこ) グリンピース きくらげ	ナムルは野菜をごま油や塩で和えた韓国の家 庭料理です。韓国では箸休めやピビンパの上 に乗せて食べることが多いそうです。	小 中	582 639

**耳鼻科検診出校日**  
8日(日曜日)は、給食があります。



※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。**

