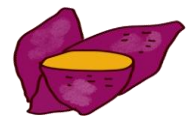




こんだてのおしらせ



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 エネルギー kcal
		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)		
3月	ごはん さばのしおやき 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 とり さばのしおやき こうやどうふ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう サラダあぶら	にんじん しょうが えだまめ こんにゃく こまつな たまねぎ	さばはEPA・DHAと呼ばれる不飽和脂肪酸が多く含まれており、記憶力の向上を促す効果があると言われています。	小 605 中 713
4火	ごはん チンジャオロースー にくしゅうまい (小1こ：中2こ) きのこスープ	ぎゅうにゅう にくしゅうまい ぶたにく かまぼこ	ごはん サラダあぶら	たまねぎ たけのこ ビーマン にんじん あかビーマン にんにく ぶなしめじ まいだけ きくらげ チンゲンサイ	今日のきのこスープには、五所川原市金木地区で生産された「青森きくらげ」を使用しています。コリコリとした食感は乾燥きくらげにはない食感です。	小 569 中 782
5水	ごはん ごもくあつやきたまご ぶきのあぶらいため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご さつまあげ とり みそ ひじき	ごはん さつまいも サラダあぶら さとう	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ぶき たけのこ ほうれんそう	さつまいもといえば、皮が赤紫色、中身が黄色というイメージですが、「シロユタカ」といって、見た目がじゃがいもに似ている白いさつまいももあります。	小 574 中 702
6木	しょくパン ハムステーキ ポテトサラダ オニオンスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ハムステーキ ベーコン	しょくパン ジャム じゃがいも ドレッシング	きゅうり たまねぎ にんじん パセリ ブルーベリー	10月10日は「目の愛護デー」です。目に良いとされる栄養素には、ブルーベリーに多く含まれるアントシアニンがあります。今日はブルーベリージャムがつきます。	小 569 中 675
7金	ごはん とうふハンバーグ きんぴらごぼう がんもどきのみそしる	とうふハンバーグ ぶたにく みそ ひじき がんもどき	ごはん りんごジュース サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ ながねぎ たまねぎ	ごぼうにはタンニンやポリフェノールが多く含まれているため、風邪予防などに効果があります。	小 591 中 703
11火	しょうゆラーメン チヂミ ポイルサラダ マヨネーズふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうかめん チヂミ ドレッシング	もやし こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ メンマ(たけのこ) なら ブロッコリー キャベツ	ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。つぼみを食べる野菜の仲間には、みょうがなどがあります。	小 602 中 649
12水	ごはん いわしのにつけ メンマソテー なめこのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのにつけ ぶたにく とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	メンマ(たけのこ) こんにゃく りんご にんじん だいこん ながねぎ なめこ	なめこ汁には五所川原市産の大豆で作られた豆腐を使用しています。豆腐は、日本でよく食べられている食べ物ですが、もともとは中国から伝わったものです。	小 590 中 720
13木	ごはん ビビンバ あけれんこんぎょうざ (小2こ：中3こ) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく れんこんぎょうざ わかめ とうふ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう だいこん ながねぎ ぶなしめじ せり ぜんまい	れんこん にんじん もやし たまねぎ きくらげ にんにく しょうが キャベツ	わかめは、海の中や収穫した時は茶色ですが、熱を加えると、緑色に変化していきます。スーパーに買い物に行った時に、生わかめの色を見てみると違いがわかりますよ。	小 552 中 690
14金	ごはん ポークカレー ぶくじんづけ プリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう チーズ	ごはん カレールウ パター じゃがいも さとう とうにゅうプリンタルト	にんじん たまねぎ トマト りんご きゅうり れんこん なたまめ しそは しょうが にんにく だいこん なす ुरり	タルトの発祥は、古代ローマの時代と言われています。当時の名前はタルトではなく、「トルータ」と呼ばれていたそうです。	小 739 中 877
17月	ごはん あかうおのさいきょうやき ひじきのごもくに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あかうおのさいきょうやき ひじき あぶらあげ みそ	ごはん さとう サラダあぶら	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん だいこんば ながねぎ	あかうおのさいきょうやきの「さいきょう」とは、京都で作られた甘い西京みそのことを言います。この白みそに漬け込むことでよりいっそうおいしくなります。	小 591 中 710
18火	ごはん クリスピーチキン はるさめサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう クリスピーチキン ツナ ワンタン(ぶたにく) なると わかめ	ごはん はるさめ ごま ワンタン	きゅうり チンゲンサイ にんじん ながねぎ しいたけ きくらげ	中国から伝わった「ワンタン」は、中国の多くの地域では「フントゥン」と呼ばれ、うどんの原型とも言われています。	小 619 中 732
19水	ごはん とりにくのごまてりやき くきわかめのいために さといものみそしる	ぎゅうにゅう くきわかめ とりにくのごまてりやき みそ さつまあげ こうやどうふ	ごはん さとう サラダあぶら ごま さといも	こんにゃく にんじん ほうれんそう たまねぎ	さといもはイモ類の中で特にカロリーが低くヘルシーな食材です。独特のぬめりは食物せんいで、病気に負けない健康な体を維持するのに役立ちます。	小 577 中 702
20木	ごはん こめこせわりコッペパン ウインナー たまごマカロニサラダ やさいスープ ケチャップ&マスタード	ぎゅうにゅう ウインナー たまご ベーコン	ごはん こめこせわりコッペパン マカロニ ドレッシング	きゅうり こまつな キャベツ トマト たまねぎ にんじん たけのこ	今日は米粉を使用した背割りコッペパンです。ウインナーやサラダをさして食べてみてください。ケチャップ&マスタードをかけたさらにおいしくなります。	小 618 中 820
21金	ごはん さんまのみぞれに いんげんのいたためもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さんまみぞれに わかめ あぶらあげ ぶたにく みそ	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	いんげん こんにゃく にんじん たまねぎ だいこん	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しています。	小 583 中 686
24月	ごはん やさいつくね きりほしだいこんのいりに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう やさいつくね とりにく あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	キャベツ にんじん こんにゃく しいたけ ながねぎ れんこん きりほしだいこん たまねぎ	切干大根は青森県産です。大根を細切りにして乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮されています。	小 554 中 662
25火	さんさいうどん くりコロッケ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とり なると あぶらあげ	ゆでうどん サラダあぶら さとう ドレッシング じゃがいも さつまいも くり	にんじん ながねぎ わらび ぜんまい とうもろこし ブロッコリー カリフラワー ほそだけ えのきだけ きくらげ	くりコロッケは、中にじゃがいもとさつまいも、くりが入っていてホクホクとしています。秋が旬のくりを味わいながら食べましょう。	小 575 中 671
26水	ごはん にしんのでりに れんこんのきんぴら もやしのみそしる	ぎゅうにゅう にしんのでりに さつまあげ わかめ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	れんこん こんにゃく にんじん もやし ながねぎ	もやしは、昔は食べ物ではなく、薬として大切にされていたようです。その後、江戸時代に長崎に漂着した異人が栽培方法を伝え、食用として変化したそうです。	小 558 中 658
27木	ごはん にくだんご (2こ) ピーンしおいたため ちゅうかうコーンスープ	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく たまご	ごはん サラダあぶら でんぶん ピーン	たけのこ あかビーマン ビーマン ぶなしめじ チンゲンサイ にんじん とうもろこし たまねぎ	ピーンはうるち米から作られています。似たような食品の春雨は、じゃがいもやさつまいも、緑豆などのでんぷんから作られています。	小 621 中 730
28金	ごはん とりにくときこのカレー ぶくじんづけ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう とり とうにゅう チーズ	ごはん カレールウ パター じゃがいも さとう しょうが にんにく だいこん なす ुरり パイン もも みかん まいだけ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ トマト りんご きゅうり れんこん なたまめ しそは	10月30日は「食品ロス削減の日」です。まずはいつも食べている給食から自分のできる範囲での努力をしていきましょう。ひとりではなく、みんなで協力することが大切です。	小 765 中 944
31月	ごはん ホッケフライ かぼちゃサラダ パックス ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ホッケフライ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら ドレッシング	かぼちゃ きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ	今日はハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出すヨーロッパを起源とするお祭りです。	小 615 中 755

むだにしない、したくない、減らそう 食品ロス



※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。

