



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	
		体をつくるものになる食品 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のになる食品 主にビタミン類(A・C)		エネルギー kcal	
1 水	ごはん さげのチーズやき ブロッコリーのサラダ わふうドレッシング まめとやさいのスープ	さげのチーズやき ぎゅうにゅう ツナ ベーコン あかえんどうまめ ひよこまめ あかえんどうまめ	ごはん じゃがいも もちむぎ ドレッシング オリーブオイル	ブロッコリー スズキニ パセリ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん	もち麦に含まれるβ-グルカンという水溶性の食物せんいには、腸の調子を整える効果があります。腸内細菌のバランスが整うため、便秘の改善に有効です。	小 中	687 800
2 木	ごはん てりやきハンバーグ きりほしだいこんのいりに もやしのみそしる	てりやきハンバーグ さつまあげ こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	ごはん サラダあぶら さとう	きりほしだいこん こんにゃく にんじん もやし だいこんば ごぼう たまねぎ	★大豆とくしゅう★①高野豆腐 高野豆腐は別名「凍り豆腐」とも呼ばれます。名前の通り、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。	小 中	617 748
3 金	ごはん チキンカレー ごぼうサラダ みそだいず	とりにく ちくわ チーズ ぎゅうにゅう みそだいず	ごはん じゃがいも ごま バター カレールウ ドレッシング さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ごぼう トマト きゅうり	節分には、豆をまいて鬼(災害や病気などのわざわい)をはらい、また豆を年の数(または+1つ)だけ食べる風習があります。今年は2月3日が節分です。	小 中	725 933
6 月	ごはん しろみざかなのフライ ひじきのごもくに パックソース なめこじる	しろみざかなのフライ ひじき ちくわ みそ とうふ	ごはん さとう サラダあぶら りんごジュース	にんじん こんにゃく なめこ とうもろこし えだまめ だいこん ながねぎ	★大豆とくしゅう★②豆腐 大豆を水につけたものをすりつぶし、熱を加えてからしぼると「おから」と「豆乳」に分かれます。「豆乳」をにがりで固め、水気を切ると豆腐が出来上がります。	小 中	651 797
7 火	ごはん かにシューマイ(2コ) ビーフンのいためもの わかめとだいこんのスープ	かにシューマイ ぶたにく わかめ こうやどうふ なると きゅうにゅう	ごはん ビーフン サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン だいこん ながねぎ	日本で作られている砂糖は、沖縄などあたたかい地域で栽培される「サトウキビ」と、北海道など涼しい地域で栽培される「テンサイ」が主な原料です。	小 中	635 754
8 水	ごはん ぶたにくのみそやき なののはなのごまあえ けんちんじる	ぶたにくのみそやき ツナ あぶらあげ とうふ だいず ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら さといも ごま	にんじん なののはな もやし ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	★大豆とくしゅう★③油揚げ みそ汁の具としておなじみの油揚げは、豆腐を薄く切って揚げたもの。油揚げ専用の豆腐が使われるそうです。	小 中	638 782
9 木	しょくパン プレーンオムレツ トマトペンネサラダ りんごジャム ゆきにんじんのポタージュ	プレーンオムレツ えび ツナ ぎゅうにゅう	しょくパン バター ペンネ(マカロニ) ジャム	トマト ブロッコリー りんご にんじん マッシュルーム たまねぎ パセリ	雪人参は深浦町産のものを使用しています。日本海からの潮風とミネラル成分が多い土地、適度な積雪という条件が重なり、野菜とは思えないフルーティな甘さが特徴のにんじんになります。	小 中	641 760
10 金	ごはん いわしのみそに かぼちゃのそぼろに はくさいとがんとどきのみそしる	いわしのみそに ぶたにく がんとどき ひじき みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう サラダあぶら でんぶん	かぼちゃ たまねぎ えだまめ しょうが はくさい ながねぎ ほうれんそう にんじん ごぼう	★大豆とくしゅう★④がんもどき がんもどきは、豆腐をつぶして、人参やれんこん、ごぼうなどと混ぜて、油で揚げた料理です。	小 中	647 801
13 月	ごはん にくだんご(2コ) わらびのいためもの しじみじる	にくだんご さつまあげ しじみ みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら	わらび こんにゃく にんじん ながねぎ たまねぎ	鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄という種類があり、しじみに含まれるヘム鉄は吸収率が高いのが特徴です。鉄分が不足した時の症状として、立ちくらみやめまい、頭痛などが挙げられます。	小 中	629 747
14 火	かけうどん ミルメークココア ぎゅうにくコロッケ なめたけあえ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにくコロッケ なると きゅうにゅう	うどん サラダあぶら さとう じゃがいも ミルメークココア	にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ はくさい こまつな たまねぎ なめたけ(えのきだけ)	生活習慣病の原因のひとつは、食塩の摂りすぎです。種類のスープは全部飲まずに残すと、約2~3g減塩できます。	小 中	655 707
15 水	ごはん さばのしおやき いんげんのいためもの キャベツとしめじのみそしる	さばのしおやき ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう サラダあぶら	さやいんげん こんにゃく にんじん キャベツ しめじ ながねぎ	★大豆とくしゅう★⑤厚揚げ 油揚げの別名を「薄揚げ」と言い、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	626 772
16 木	ごはん のりいりたまごやき れんこんサラダ いももちじる	のりいりたまごやき ひじき とりにく ぎゅうにゅう	ごはん ドレッシング いもち ごま	れんこん きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ にんじん	れんこんは、ハス(蓮)の地下茎が肥大した部分です。複数の穴が開いていて、向こう側が見通せることから「将来の見通しが良い」と例えられ、おせち料理によく使われます。	小 中	613 755
17 金	ごはん ふゆやさいのキーマカレー ふくじんづけ フルーツゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう トマト ごぼう しそ なす くり にんにく りんご しょうが パイン みかん アロエ	ごはん じゃがいも バター カレールウ さとう ゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん れんこん なたまめ	一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。よくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、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	716 929
20 月	ごはん あかうおのさいきょうやき もやしのいためもの あげなすのみそしる	あかうおのさいきょうやき ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん サラダあぶら	にんじん もやし ピーマン なす こまつな ながねぎ	★大豆とくしゅう★⑥みそ 大豆を煮たものに、こうじと塩を混ぜ熟成させるとみそができます。こうじの種類や大豆の種類、塩の量や熟成期間などで、いろいろな種類のみそがあります。	小 中	605 736
21 火	ごはん チキンみそカツ りんごいりポテトサラダ だいこんとベーコンのスープ	チキンみそカツ ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん サラダあぶら じゃがいも ドレッシング オリーブオイル	にんじん きゅうり りんご だいこん しいたけ きぬさや にんじん たまねぎ	今日のポテトサラダとごしよりんパンチに使用しているりんごのシロップ煮は、五所川原市産のりんごを使用しています。	小 中	654 766
22 水	ごはん カニカマたまごまき すきこんぶのもの ぶたじる	カニカマたまごまき ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ さつまあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごはん サラダあぶら じゃがいも	れんこん にんじん しょうが ながねぎ はくさい こんにゃく ごぼう	今日は献立の副菜として、給食センターで備蓄しているすき昆布の煮物を提供します。昆布のうまみ成分であるグルタミン酸は、記憶力や集中力を向上させる働きがあるといわれています。	小 中	619 784
24 金	ごはん マーボーどうふ コーンシューマイ(小2コ:中3コ) きのこスープ	コーンシューマイ ぶたにく いかまほこ とうふ ぎゅうにゅう	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぶん しめじ しょうが とうもろこし きくらげ	たまねぎ にんにく しいたけ にんじん たら ちんげんサイ	健康な体をつくるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。不規則な生活をしている人は、見直してみしましょう。	小 中	617 763
27 月	ごはん さんまのうめに れんこんのきんぴら さといものみそしる	さんまのうめに ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん さといも サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら	れんこん にんじん たまねぎ こんにゃく ほうれんそう しいたけ うめぼし	★大豆とくしゅう★⑦大豆とは…? 「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富な大豆は、枝豆が熟して乾燥したものです。ちなみに、いった大豆を粉にすると「きなこ」になります。	小 中	626 741
28 火	しょうゆラーメン ほうれんそうぎょうざ(2コ) だいこんサラダ	ほうれんそうぎょうざ ぶたにく なると わかめ ちくわ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ドレッシング ごま メンマ(たけのこ) だいこん しょうが だいこんば	にんじん キャベツ ながねぎ もやし ほうれんそう きゅうり	★大豆とくしゅう★⑧しょうゆ むした大豆に、煎って砕いた小麦とこうじ、塩水を加えて熟成させ、しぼったものがしょうゆです。	小 中	607 703

福は内、鬼は外!
立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でもかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。

※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。