



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)			
1 金		ごはん さばのしおやき ふきのあぶらいため とんじる	ぎゅうにゅう ふたにく さばのしおやき さつまあげ こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	ふき こんにゃく ごぼう にんじん はくさい だいこん たまねぎ しょうが	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いわれています。	小 中	654 823
4 月		ごはん さけのメンチカツ にんじんのそぼろいため こまつなのみそしる バックソース	ぎゅうにゅう とりにく さけのメンチカツ 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	たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく こまつな ししいだけ	にんじんには、ビタミンAが豊富に含まれています。特に目の疲れなどの改善に効果があるとされています。パソコンやタブレットの使用で疲れた目にぴったりの食材ですね！	小 中	674 885
5 火		ごはん とうふハンバーグ ふたにくとれんこんのいためもの たらとトマトのスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふハンバーグ たら だいす	ごはん サラダあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう	れんこん にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ しめじ トマト にんにく パセリ	【おはなし給食】 「11ぴきのねことへんなねこ」の中で、11ぴきのねこたちが晩ごはんに、魚、パセリのみじん切り、トマトケチャップを入れたスープをイメージして作っています。	小 中	722 884
6 水		ごはん ごぼういりしのだに もやしいため しょうがみそおでん	ぎゅうにゅう ふたにく ごぼういりしのだに ちくわ がんもどき うすらたまご さつまあげ ひじき みそ	ごはん サラダあぶら さとう でんぶ	ごぼう にんじん たまねぎ もやし いら こんにゃく だいこん しょうが	もやしは昔、食用としてはなく、薬として大切にされていました。日本へは、江戸時代、長崎に漂着した異人が栽培方法を伝え、食用として変化してさうです。	小 中	691 873
7 木		しょくパン チリコンカン たまごサラダ ポトフ みかんジャム	ぎゅうにゅう ふたにく だいす いんげんまめ たまご ウィンナー	しょくパン サラダあぶら ドレッシング じゃがいも ジャム	たまねぎ トマト にんにく きゅうり にんじん キャベツ しめじ みかん	チリコンカンとは、豆とひき肉を煮込んだメキシコ風のアメリカ料理です。本来は辛みのある料理ですが、給食用に辛みの少ない味付けにしています。	小 中	718 936
8 金		ごはん チキンカレー ブロッコリーとパプリカのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チーズ	ごはん じゃがいも バター さとう カレールー ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく トマト しょうが ブロッコリー パプリカ りんご	【おはなし給食】 「給食室のいちにち」の本の中から、ある小学校の給食室で作られた、カレーとブロッコリーとパプリカのサラダをイメージした給食の献立です。	小 中	696 910
11 月		ごはん からあげ(2こ) ひじきのいりに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう からあげ ひじき さつまあげ こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん だいこんば たまねぎ えのきたけ	だいこんは、根の部分は他の野菜に、葉の部分は緑黄色野菜に分類されます。今日のみそ汁には、根の部分と葉の部分の両方が入っています。	小 中	566 722
12 火		しょうゆラーメン ねりこみ カットりんご	ぎゅうにゅう ふたにく なると さつまあげ あぶらあげ	ゆでちゅうかめん さつまいも さとう でんぶ	もやし はくさい にんじん ながねぎ メンマ(たけのこ) こんにゃく りんご	今日のりんごは五所川原市産を使用しています。青森県では、約50種類のりんごが栽培されていますが、世界では約15000種類ものりんごが栽培されています。	小 中	613 711
13 水		ごはん とうりのつくね きりほしだいこんのいりに とうふとあさりのすましじる	ぎゅうにゅう とうりのつくね さつまあげ とうふ あさり かまぼこ	ごはん サラダあぶら さとう	きりほしだいこん にんじん こんにゃく ししいだけ たまねぎ こまつな しめじ	切干大根は、天日干しする事でカルシウムや食物繊維などの栄養価がアップします。かみこたえがあるので、よくかんで食べましょう。切干大根は、青森県産です。	小 中	578 776
14 木		ごはん とんかつ ごもくきんぴら たらじる バックソース	ぎゅうにゅう とんかつ ふたにく たら やきどうふ みそ	ごはん サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら	ごぼう さやいんげん にんじん こんにゃく だいこん はくさい ながねぎ	ごぼうには、食物繊維が多く入っています。食物繊維は、便秘を予防したり、血液中のコレステロールを下げたりするはたらきがあります。	小 中	692 885
15 金		ごはん そぼろどんぐり いりたまご キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ふたにく だいす たまご あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら	ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ たまねぎ ししいだけ	今日は、丼ご飯の日です。ひき肉そぼろにほうれん草や人参を入れたそぼろ丼の具といりたまごの、2種類のそぼろを丼の上のせて食べましょう。	小 中	639 887
18 月		ごはん やさいとわかめのとうふステーキ メンマのいためもの つくねじる えごまふりかけ	ぎゅうにゅう さつまあげ やさいとわかめのとうふステーキ にくだんご とうふ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう ぶりかけ	たまねぎ にんじん かぼちゃ メンマ(たけのこ) こんにゃく ながねぎ はくさい だいこん ごぼう	えごまをしぼって作られるえごま油は、αリノレン酸という体に良い脂肪が豊富に含まれています。血液をサラサラにしたり、ストレスの軽減したりする効果があるようです。	小 中	665 827
19 火		ごはん いわしのみそれに いんげんのいためもの けのしる	ぎゅうにゅう ふたにく いわしのみそれに こんぶ こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	さやいんげん こんにゃく ふき にんじん だいこん ぜんまい わらび ごぼう	「けの汁」は、津軽地方の郷土料理です。野菜や山菜などの具材を細かくきざみ、煮込んで味つけたものです。家庭によって色々な作り方がありますが、	小 中	562 700
20 水		ごはん ポークカレー ふくじんづけ クリスマスカップケーキ(チョコあじ)	のむヨーグルト(マスカット) ふたにく とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも バター さとう カレールー カップケーキ(チョコあじ) だいこん くり きゅうり なす れんこん なだまめ しそのは	にんじん たまねぎ トマト りんご しょうが にんにく	少し早いですがクリスマスケーキをお届けします。豆乳と米粉で作られた乳・卵・小麦不使用のおいしいチョコレートケーキです。	小 中	655 870
21 木		バターロール もみのきハンバーグ かぼちゃサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう もみのきハンバーグ ベーコン	バターロール マヨネーズ	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー にんじん とうもろこし パセリ	今年の「冬至」は、12月22日です。冬至には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。この風習は江戸時代からあったとされています。給食では、1日早いですが、かぼちゃのサラダがつきます。	小 中	562 856
22 金		ごはん チンジャオロースーとんのく はるさめサラダ ほたてのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ ほたて	ごはん サラダあぶら でんぶ はるさめ ごま ごまあぶら	パプリカ たけのこ にんにく きくらげ にんじん きゅうり チンゲンサイ	食べ応援！ 一部の国で、ほたてなどの水産物の輸入を中止したことにより、在庫が増えている状況です。水産業を応援するために、青森県産ほたてを使ったほたてのスープを提供します。	小 中	568 738



7月に続き、12月も本の中に登場する料理をイメージして作ったおはなし給食を実施します。



おはなし給食



この本は、学校の図書室や、五所川原市立図書館にあるので、ぜひ読んでみてください。

12月5日(火) たらとトマトのスープ

～ 11ぴきのねことへんなねこ 作:馬場のぼる ～

11ぴきのねこが川へ魚つりに行きました。たくさんつれたので、魚料理をつくることにしました。大きななべで、魚にパセリのみじん切りをいれて、トマトケチャップを入れて、それを水玉もようのへんなねこがのぞいていました。そのへんなねこは・・・作家の馬場のぼるさんは、青森県三戸町出身です。

12月8日(金) チキンカレー ブロッコリーとパプリカのサラダ

～ 給食室のいちにち 文:大塚葉生 絵:イシヤマアズサ ～

ある学校のある日の給食は、カレーとブロッコリーとパプリカのサラダ。その給食はどうやってできるの？栄養士ってどんな仕事？調理員ってどんな仕事をしているの？身支度、検収、打ち合わせ、片づけ、食に関する指導、献立づくりまで、小学校の給食室と栄養士のことが描かれている本です。

※魚や肉、ベーコンなどには、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。