



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 主にたんぱく質・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)		
2 月	ごはん さんまのみりんぼしやき なすとひきにくのみそいため がんもどきのみそしる	ぎゅうにゅう ふたにく さんまのみりんぼしやき だいす がんもどき ひじき みそ	ごはん サラダあぶら でんぷん	なす にんじん えだまめ しょうが にんにく こまつな たまねぎ ごぼう	さんまは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 661 中 788
3 火	ごはん とりのケチャップに たけのこのいためもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ふたにく とりのケチャップに とうふ みそ	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん トマト こんにゃく キャベツ しいたけ たまねぎ	にんじんは、ビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防いでくれます。	小 600 中 742
4 水	ごはん ふたすきやきどんのぐ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ	ごはん ふ こめあぶら でんぷん マヨネーズ ごま	はくさい たまねぎ こんにゃく えのきたけ ながねぎ チンゲンサイ ごぼう きゅうり	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 645 中 815
5 木	ごもくごはん ひじきいりつくね にんじんしりしり たらじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじきいりつくね あぶらあげ たら おからとうふ みそ	ごはん こめあぶら さとう	にんじん たけのこ ごぼう えだまめ こんにゃく まいだけ たまねぎ だいこん はくさい ながねぎ	人参しりしりは、沖縄の郷土料理です。しりしりとは、沖縄の方言で、千切り、すりおろすという意味で、人参を千切りにしてつくる料理なので、人参しりしりと言われます。	小 659 中 802
6 金	ごはん ボークカレー フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ	ごはん じゃがいも バター カレールー さとう ゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご ちも みかん バイン いちご	カレーのおいしさの秘密は、世界中の植物の実・花・葉・木の皮など、乾燥させたスパイスやハーブを使用しているからです。	小 705 中 888
9 月	ごはん あますにくだんご(2こ) ピーンしおいため とうふとほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ふたにく あますにくだんご あぶらあげ とうふ みそ	ごはん ビーフン こめあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ほうれんそう しいたけ	ピーンは、お米から作られています。お米を粉にしたものに水を加え、細い棒状にのびして乾燥させて作ります。炒めたり、汁物にして食べます。	小 627 中 789
10 火	ごはん えびフライ ポテトソテー コンソメスープ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく えびフライ ベーコン	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ノンエッグタルタルソース	たまねぎ アスパラガス キャベツ チンゲンサイ にんじん	じゃがいもは、ビタミン類が豊富なので、フランスでは、「大地のりんご」と言われています。日本での代表的な品種は、ホクホク系の男爵やきたあかり、煮くずれしにくいメークインなどがあります。	小 669 中 798
11 水	ごはん ごもくあつやきたまご あきたふきのいためもの きりたんぼじる はいがふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ごもくあつやきたまご ひじき さつまあげ	ごはん こめあぶら さとう きりたんぼ はいがふりかけ	ほうれんそう にんじん ながねぎ たけのこ あきたふき ごぼう こんにゃく まいだけ せり	【給食でめぐる日本一周】 3回目の今日は、秋田県です。郷土料理のきりたんぼ汁と、秋田ふきを使った炒め物です。よく味わって食べましょう。	小 622 中 746
12 木	ごはん しょうパン ハムステーキ はなやさいのごまマヨネーズサラダ かぼちゃのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ハムステーキ とうにゅう	ごはん こめあぶら ホワイトルー ジャム ノンエッグマヨネーズ ごま	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし いちご りんご パセリ	【おはなし給食】 「14ひきのかぼちゃ」の本の中から、家族で育てたかぼちゃを使った、たくさん料理のうちの、かぼちゃスープをイメージしたものが出来ます。	小 696 中 850
13 金	ごはん とうふハンバーグ ウインナーとキャベツのソテー トマトとまめのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とうふハンバーグ だいす	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ キャベツ にんじん パプリカ エリンギ トマト にんにく パセリ	キャベツは、ビタミンUという栄養素が含まれています。ビタミンUとは、別名「キャベジン」ともいわれ、胃腸障害の予防してくれる働きがあります。	小 691 中 820
16 月	ごはん さばのカレーに にくじゃが せんざりじる	のむヨーグルト(マスカット) さばのカレーに ふたにく ひじき あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ	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。せんざり汁には、青森県産の切干大根が入っています。	小 596 中 716
17 火	さんさいうどん にくいりしのだに カットりんご	ぎゅうにゅう とりにく にくいりしのだに なると	ゆでうどん こめあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ わらび ぜんまい ほそたけ えのきたけ きくらげ ながねぎ しいたけ 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種類のりんごが栽培されています。	小 533 中 581
18 水	ごはん マーボー豆腐どんのぐ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく だいす わかめ	ごはん こめあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	にんじん ながねぎ しょうが にんにく きくらげ きゅうり	マーボー豆腐は、中国の四川省という地方で生まれた料理です。四川省の料理は辛い物が多く、マーボー豆腐も辛い料理ですが、給食では、みんなが食べやすいように、辛くない味付けにしています。	小 687 中 857
19 木	ごはん かぼちゃコロッケ スタミナため はくさいとこんさいのみそしる バックソース	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ あぶらあげ みそ	ごはん こめあぶら でんぷん コロッケ ごま	かぼちゃ たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん なら ごぼう だいこん はくさい	今年の「冬至」は、12月21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、少し早いですが、かぼちゃコロッケがつきます。	小 665 中 777
20 金	ごはん チキンカレー ブロッコリーとチーズのサラダ クリスマスケーキ(チョコあじ)	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん こめあぶら さとう アレルゲンフリーカレールー ドレッシング クリスマスケーキ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ブロッコリー パプリカ りんご	今日は少し早いですがクリスマスメニューです。カレーは、乳・小麦不使用、クリスマスケーキも乳・卵・小麦を使っていないので、アレルギーがある子も食べられますよ。	小 762 中 936
23 月	ごはん ギョーザ(2こ) チンジャオロースー わかめととうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ギョーザ とうふ わかめ	ごはん こめあぶら ごま ごまあぶら	キャベツ なら たけのこ にんにく パプリカ こまつな しいたけ にんじん	今日で、2学期の給食も終わります。年末はクリスマスやお正月があって、ごちそうを食べる機会が増えますが、食べすぎに注意し、栄養バランスの良い食事をするよう心がけましょう。	小 583 中 744

給食でめぐる日本一周 第3回目!

給食でめぐる日本一周も3回目となりました。

今月は、秋田県の郷土料理「きりたんぼ汁」と「秋田ふきのいためもの」を提供します。「きりたんぼ汁」には、ごはんで作ったきりたんぼととり肉、野菜やきのこが入っています。よく味わって食べてみましょう。

※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。



おはなし給食

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。

12月12日(木)かぼちゃのスープ 19日(木)かぼちゃコロッケ

「14ひきのかぼちゃ」～ さく:いわむらかずお ～

あらすじ

14ひきのねずみの家族は、おじいちゃんが大切にしていたかぼちゃの種をまくことにしました。家族みんなで力を合わせてつくった畑で、かぼちゃは芽が出て、葉っぱがのびて、花が咲いて、虫たちが集まってきて、そうしてどとどと大きな実がなって・・・

かぼちゃコロッケ、かぼちゃまんじゅう、かぼちゃのにつけ、かぼちゃスープにかぼちゃパイ、みんなで収穫したかぼちゃおいしく食べました。

この本は、五所川原市立図書館や学校の図書室にもおいてありますので、ぜひ読んでみてください。学校の図書室にない時は、図書館からかりてね。

みなさんいろんなかぼちゃを味わってください。