

4月 こんだてのおしらせ

読み取ってアクセス⇒



こんだてのおしらせは、五所川原市のホームページでもご覧いただけますので、ご活用ください。

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のになる食品 主にビタミン類 (A・C)		エネルギー kcal	
8 火	ごはん デミグラスハンバーグ ごぼうサラダ トマトのカレースープ	ぎゅうにゅう デミグラスハンバーグ ウインナー	ごはん ジャがいも サラダあぶら さとう ごま ドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ トマト パセリ	※ご入学・ご進級おめでとうございます※ 元氣なからだで過ごすために、好き嫌いをせずににがな食べ物も一口から挑戦してみてください。	小 中	623 767
9 水	ごはん ほっけのみりんぼしやき ふきのあぶらいため どさんこじる	ぎゅうにゅう ほっけのみりんぼしやき さつまあげ ぶたにく みそ	ごはん サラダあぶら さとう ジャがいも	こんにゃく にんじん たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし ふき	どさんこ汁は、北海道の郷土料理です。たまねぎ、ジャがいも、とうもろこし、豚肉など北海道でたくさんとれる食材を使用しています。	小 中	595 775
10 木	ごはん にくじゃがコロッケ いりどり せんぎりじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ひじき あぶらあげ みそ	ごはん コロッケ サラダあぶら さとう	にんじん れんこん たけのこ たまねぎ こんにゃく いんげん キャベツ きりほしだいこん えのきたけ	千切り汁に入っているひじきにはミネラルが豊富に含まれています。なかでも、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムについては、海そうのなかでもトップクラスの量が含まれています。	小 中	666 868
11 金	ごはん しゅうまい (小1こ・中2こ) ホイコーロー とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ	ごはん サラダあぶら でんぷん	キャベツ にんじん たけのこ パプリカ にんにく しょうが たまねぎ しめじ	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、水気を切るとう豆腐が出来上がります。	小 中	617 889
14 月	ごはん チキンカレー ふくじんづけ おいわいクレープ (いちご)	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん ジャがいも バター カレーパウダー クレープ さとう	にんじん たまねぎ りんご トマト しょうが にんにく いちご だいこん なす れんこん なたまめ しそは	カレーは、給食の大人気メニューです。給食で登場するチキンカレーとポークカレーのレシピは五所川原市の伝統の味付けで作っています。今日は、入学と進級をお祝いして、クレープがつきます。	小 中	718 905
15 火	ごはん キャベツいりつくね たけのこのいためもの ほうれんそうのみそじる	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	キャベツ たけのこ こんにゃく にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ	ほうれん草は鉄分のほかにも、貧血防止に役立つ葉酸や、鉄分の吸収をよくするビタミンCも豊富に含まれています。	小 中	598 779
16 水	ごはん いわしのみそに ひでんまめいりにんじんだため いもに	ぎゅうにゅう いわしのみそに ツナ ぎゅうにく	ごはん サラダあぶら さといも さとう	にんじん たまねぎ まいたけ ごぼう ながねぎ こんにゃく ひでんまめ	【給食でめぐる日本一周】 今回は、山形県産の秘伝豆が入った炒め物と、山形県の郷土料理である芋煮です。さといもはよく噛んで食感や味を楽しみましょう。	小 中	638 831
17 木	ごはん ささみカツ ぎょにくソーセージいりソテー ミネストローネ わかめふりかけ	のむヨーグルト (マスカット) ささみカツ ぎょにくソーセージ ベーコン だいす わかめふりかけ	ごはん サラダあぶら ジャがいも ごま	キャベツ パプリカ アスパラガス たまねぎ かぼちゃ トマト にんじん ブロッコリー とうもろこし にんにく パセリ	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープで「具沢山」や「ごちゃ混ぜ」といった意味の言葉で、野菜がたっぷり入ったトマト味のスープです。	小 中	605 755
18 金	とりごぼうごはん ほうれんそういりたまごやき きりほしだいこんのスタミナため えびボールのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく たまごやき あぶらあげ ぶたにく えびボール みそ	ごはん ごまあぶら ごま サラダあぶら	ごぼう たけのこ きりほしだいこん にんじん エリンギ えのきたけ いら はくさい ながねぎ ほうれんそう	切干大根は、青森県産の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します。	小 中	632 710
21 月	ごはん とりのケチャップに ひじきのカラフルペジいため がんもどきのみそじる	ぎゅうにゅう とりのケチャップに とりにく ひじき がんもどき みそ	ごはん サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ ながねぎ トマト たまねぎ ごぼう	給食で使用するマヨネーズは、卵を使用していないノンエッグマヨネーズです。そのため、卵アレルギーがある人も安心して食べることができます。	小 中	641 797
22 火	みそラーメン チキンナゲット (小2こ・中3こ) はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チキンナゲット	ゆでちゅうかめん ドレッシング サラダあぶら ごま	キャベツ にんじん りょくとうもやし ながねぎ とうもろこし メンマ(たけのこ) にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー	今年度はじめてのラーメンです。今日はもやしなどの野菜がたっぷり入ったみそラーメンを提供します。今年度も色々ラーメンを提供するので楽しみにしてくださいね。	小 中	658 783
23 水	ごはん そぼろどんのぐ いりたまご なめこのみそじる いもけんぴごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご とうふ みそ かたくちいわし	ごはん サラダあぶら さつまいも	しょうが にんじん ほうれんそう はくさい ながねぎ なめこ	今日は丼ごはんにそぼろ丼の具といりたまごをのせて、そぼろ丼にして食べてみましょう。いもけんぴごさかなはしっかりと噛んで食べるようにしましょう。	小 中	639 800
24 木	ごはん ケチャップあじにくだんご (2こ) ポテトソテー はるさめスープ	ぎゅうにゅう にくくだんご ベーコン かまぼこ	ごはん ジャがいも はるさめ ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら	たまねぎ トマト アスパラガス にんじん チンゲンサイ えのきたけ	ジャがいもには、みかんやパイナップルと同じくらいのビタミンCが含まれています。ビタミンCには、疲労回復や免疫力を高めてくれる効果があります。	小 中	599 718
25 金	ごはん ポークビーンズカレー ツナいりコルスローサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ツナ	ごはん ジャがいも バター カレーパウダー ノンエッグマヨネーズ さとう ゼリー	にんじん たまねぎ りんご トマト しょうが にんにく さくらんぼ キャベツ とうもろこし きゅうり	「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。今日は、桜の時期にちなんださくらゼリーが付きまます。	小 中	704 880
28 月	ごはん さばのてりやき なすとひきにくのいためもの とうにゅうごまみそじる	ぎゅうにゅう さばのてりやき とりにく だいす あぶらあげ わかめ とうにゅう みそ	ごはん こめあぶら でんぷん ごま	なす にんじん しょうが にんにく だいこん えのきたけ こまつな	なすは、93%以上が水分でできていますが、その中でも特徴的な栄養素の一つが、カリウムです。カリウムは、余分な塩分を排出してくれる働きがあります。	小 中	655 816
30 水	ごはん えびカツ もやしいため あつあげのみそじる パックソース	ぎゅうにゅう えびカツ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら でんぷん	もやし にんじん いら ごぼう たまねぎ ほうれんそう	あつあげもあぶらあげも豆腐を切って揚げたものですが、あぶらあげの別名を薄揚げといい、それより厚く切って揚げるので、あつあげとよばれるようになりました。	小 中	666 829

※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。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



五所川原市の献立の内容について

- ごはん (原則週4回)
五所川原市産の「まっしぐら」を使用しています。炊き込みごはんの日もあります。
- パン (原則月2回 木曜日の提供)
県産小麦を使用した食パン、コッペパン、ポークウインナーなどの具材をはさめる背割りのコッペパン、米粉パンなどがあります。
- めん (原則月2回 火曜日の提供)
麺は市内の製麺業者が製造しており、青森県産の小麦粉「ねばりごし」から作られたものです。なお、夏場の6月後半から9月にかけては温度管理が難しいことから提供しないこととしています。
- 飲料
牛乳は青森県産の牛乳で1本あたり200ccです。たんぱく質やカルシウムといった、成長期に欠かせない栄養素をとることができ、ほぼ毎日の提供となります。牛乳のほか、月に1回程度のむヨーグルトやりんごジュースを提供します。