



# 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	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		
		主にたんぱく質・カルシウム	主に炭水化物・脂肪	主にビタミン類（A・C）		
1 月	ごはん クリスピーチキン ポテトソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう クリスピーチキン ベーコン だいず	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ いんげん キャベツ こまつな にんじん バセリ	ポテトソテーに使用しているノンエッグマヨネーズは、アレルギーフリーなのでアレルギーのある人も食べられます。	小 665 中 799
2 火	ごはん あじのしおこうじカレーやき ふきのあぶらいため さわにわん	ぎゅうにゅう あじのしおこうじカレーやき さつまあげ ぶたにく とうふ	ごはん サラダあぶら さとう	ふき にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ	【沢煮椀(さわにわん)】 日本の汁物料理で、千切りにした野菜や、お肉、豆腐も入っているため栄養たっぷりです。	小 618 中 746
3 水	ごはん ツナオムレツ スタミナいため にくだんこのみそしる	ぎゅうにゅう ツナオムレツ ぶたにく にくだんこ みそ	ごはん でんぶん ごま サラダあぶら	にんじん たまねぎ もやし いら にんにく はくさい だいこんば	今日の肉団子は、カルシウム強化になっています。骨を丈夫にするためにはカルシウムが必要不可欠です。	小 630 中 769
4 木	ごはん ささみチーズフライ たけのこのきんぴら こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ささみチーズフライ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ こんにゃく こまつな	小松菜には、ほうれん草の約3.5倍ものカルシウムが含まれているので、たくさん食べて元気な体をつくっていきましょう。	小 676 中 741
5 金	ごはん ガバオライスのく はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ とうふ	ごはん さとう サラダあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん パプリカ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく きくらげ きゅうり	ガバオライスはタイ発祥の料理です。タイでは、メニューに迷ったらとりあえずガバオライスを作るというほど人気で定番の料理だそうです。	小 574 中 741
8 月	ごはん しゅうまい(小1こ中2こ) ホイコーロー いかポルスープ	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく いかポール	ごはん こむぎこ サラダあぶら でんぶん	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん いら えのきたけ ながねぎ	新学期が始まり、2週間が経ちました。体調を崩さないように、睡眠をしっかりと、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。	小 641 中 873
9 火	ごはん とりのケチャップに ブロッコリーサラダ やさいスープ ヨーグルト(中学のみ)	ぎゅうにゅう とりのケチャップに ツナ ウイナー ヨーグルト(中学のみ)	ごはん ドレッシング ごま	たまねぎ ブロッコリー トマト とうもろこし にんじん はくさい	ブロッコリーに含まれるたんぱく質は、野菜の中でもトップクラスで、効率よく摂取できます。筋肉などの組織の材料となるため筋力アップにも役立ちます。	小 593 中 696
10 水	ごはん ほっけフライ にんじんのそぼろいため がんもどきのみそしる バックソース	ぎゅうにゅう ほっけフライ とりにく こうやどらふ がんもどき ひじき みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん しょうが えだまめ こんにゃく ごぼう キャベツ ながねぎ	「がんもどき」と「さつまあげ」は、見た目が少し似ていますが、「がんもどき」は豆腐から、「さつまあげ」は魚のすり身から作られています。	小 736 中 875
11 木	しょくパン メープルジャム デミグラスハンバーグ ラタトゥイユ ひじょうしょくコーンポタージュ	ぎゅうにゅう デミグラスハンバーグ ベーコン	しょくパン サラダあぶら さとう げんまい ジャム	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす トマト パプリカ とうもろこし にんじん	9月は防災月間です。給食センターで備蓄している非常食用のコーンポタージュを提供します。スプーンも非常食用のプラスチックの物が付きます。	小 663 中 752
12 金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ ごしょりんパンチ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	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 トマト りんご しょうが にんにく だいこん かり きゅうり なす れんこん なたまめ しそのは もも みかん パイナップル	【ごしょりんパンチ】 五所川原市産の赤いりんごを使用したゼリーと、青森産のりんごこぼれ、みかん、パイナップルを混ぜ合わせたフルーツパンチです。	小 730 中 942
16 火	ごはん とりのごまてりやき マーボーとうふ ちゅうかうなめこスープ	ぎゅうにゅう とりのごまてりやき ぶたにく とうふ だいず	ごはん ごま サラダあぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも	いら にんじん にんにく しょうが なめこ えのきたけ こまつな ながねぎ	麻婆豆腐には、隠し味として青森県産のおろしにんにくが入っています。給食では、みんなが食べやすいように辛みを抑えた味付けで作っています。	小 658 中 779
17 水	ごはん だし入りあつやきたまご カレーふうみにくじゃが あぶらのみそしる	ぎゅうにゅう だし入りあつやきたまご ぶたにく とうふ みそ	ごはん サラダあぶら じゃがいも さとう ぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ながねぎ	激しい運動やスポーツをした後は、筋肉が傷みます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる際には、牛乳に含まれる乳たんぱく質が効果的に働きます。	小 625 中 785
18 木	ごはん キャベツいりつくね メンマソテー しおこうじスープ	ぎゅうにゅう キャベツいりつくね さつまあげ とりにく	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たけのこ(メンマ) こんにゃく にんじん きりぼしだいこん だいこんば しょうが	給食の切干大根は、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。今日は、塩こうじスープの中に切干大根が入っています。	小 653 中 828
19 金	ごはん ぎゅうにくいりコロッケ ひきなすり ぶたにくともやのみそスープ バックソース	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ごはん コロッケ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ だいこん にんじん こんにゃく しょうが にんにく もやし いら	食事をするときは、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、脳に良い刺激が加わって頭がスッキリするそうです。	小 735 中 848
22 月	ごはん いわしのしょうがに ピーフンしおいため ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん ピーフン サラダあぶら	たけのこ にんじん パプリカ しょうが ほうれんそう	ピーフンは、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、細い棒状にのば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 591 中 772
24 水	ごはん ごぼういりハンバーグ いりどり あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ごぼういりハンバーグ(ストロベリー) ごぼういりハンバーグ とりにく あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにゃく いんげん えのきたけ だいこんば	今日のハンバーグは、青森県産のごぼうを使用しています。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働きがあります。	小 648 中 770
25 木	パーカーパン メンチカツ たまごサラダ ポテトスープ バックソース	ぎゅうにゅう メンチカツ たまご ウイナー	パーカーパン サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	今日のメンチカツには、青森県産の豚肉を使用しています。パーカーパンにはさんでメンチカツパーカーで召し上がれ！	小 779 中 837
26 金	ごはん かぼちゃカレー ふくじんづけ チョコクレープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん バター カレールウ さとう チョコクレープ だいこん かり	たまねぎ かぼちゃ にんじん トマト りんご しょうが にんにく きゅうり なす れんこん なたまめ しそのは	チョコクレープは、子どもたちに大人気のデザートです☆アレルギーフリーなのでアレルギーのある人も食べられます。	小 718 中 902
29 月	ごはん ビビンパどんのく ナムル きのこスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん もやし のぎわな ぜんまい きくらげ えのきたけ しいたけ たまねぎ だいこんば	今日はどんぶりご飯の日です。ビビンパの具とナムルをご飯の上のせて食べましょう。どんぶりご飯の日は、はしとスプーンがつかえます。	小 572 中 738
30 火	とうふラーメン しおこんぶのあえもの わなしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しおこんぶ	ちゅうかめん サラダあぶら でんぶん ごまあぶら ゼリー	しょうが にんじん ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり わなし	【給食でめぐる日本一周】 9月は、埼玉県のB級グルメ『とうふラーメン』です。また、埼玉といえば小松菜と梨も特産品として有名です。	小 567 中 680

9月1日は

防災の日



2学期も安全においしく作ります



※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、ご了承ください。  
 ※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、お問い合わせください。**

