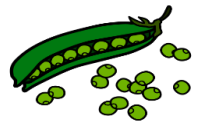




こんだてのおしらせ



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 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とになる食品 主にビタミン類 (A・C)		エネルギー kcal	
8 金	ごはん あますにくだんご (2コ) ピーフンしおいため きのこスープ	ぎゅうにゅう あますにくだんご ぶたにく かまぼこ	ごはん ピーフン サラダあぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ あかピーマン ピーマン きくらげ ぶなしめじ まいたけ	※ご入学・ご進級おめでとうございます※ 今日から給食がスタートします。元気な体で 過ごすために、好き嫌いせずに食べましょ う。	小 中	604 731
11 月	ごはん さばのみそに ひじきのいために せんべいじる	ぎゅうにゅう さばのみそに ひじき さつまあげ だいず とりにく	ごはん サラダあぶら さとう せんべい	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ながねぎ	ひじきには、ミネラルが多くふくまれています。 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	607 745
12 火	ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ (小2コ：中3コ) はるさめスープ	ぎゅうにゅう あげぎょうざ とうふ ぶたにく かまぼこ	ごはん サラダあぶら でんぶ はるさめ	キャベツ たまねぎ なら しょうが ながねぎ にんにく にんじん ほうれんそう しいたけ	はるさめは、リョクトウ (緑豆) やジャガイ モ、サツマイモに含まれるデンプンを原料と して作られた乾燥食品です。	小 中	609 786
13 水	ごはん ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき あつあげ みそ	ごはん じゃがいも ドレッシング	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ	ポテトサラダに使われるじゃがいもは、北海 道産の「さやか」と呼ばれるサラダ加工用の 品種です。ホクホクとした食感が特徴です。	小 中	645 791
14 木	ごはん ごもくあつやきたまご ピピンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごもくあつやきたまご わかめ なたと ひじき	ごはん ごまあぶら さとう しろごま	ほうれんそう にんじん ながねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし ぜんまい せり きくらげ	わかめは、海の中や収穫した時は茶色です が、ゆでたり、炒めたりすると、緑色に変化 していきます。スーパーに買い物に行った時 に、生わかめの色を見てみると、違いがわか ります。	小 中	581 722
15 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 バター さとう じゃがいも カレールウ ゼリー パイン だいこん かり ぎゅうり なす れんこん なたまめ しそのは	たまねぎ にんじん りんご もも トマト しょうが にんにく みかん	カレーは給食の大人気メニューです。「ボン チじゃないよ、パンチだよ！」のキャッチフ ーズでおなじみの赤いりんごを使用した ごしょりんパンチは、今年度初めての登場で す。	小 中	745 955
18 月	ごはん たらのおこうじやき ながいものそぼろに あぶらみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たらのおこうじやき とうふ みそ	ごはん あぶらみそ サラダあぶら ながいも さとう でんぶ	たまねぎ えだまめ しょうが にんじん ながねぎ	今日の給食に使用されているたらとながいの は、青森県産です。あぶらみそは、宮城県北 部地方に昔から伝わる食材で、小麦粉のたん ぱく質成分のグルテンを油で揚げたもので す。	小 中	576 723
19 火	ごはん さくらしゅうまい (2コ) はるさめサラダ ミネラルスープ	ぎゅうにゅう さくらしゅうまい わかめ なたと ツナフレーク こんぶ こうやどうふ	ごはん はるさめ しろごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが きくらげ にんじん きゅうり もやし	もうすぐ青森県は、桜の時期がやってき ます。さくらしゅうまいは、桜をピンク色の皮 でイメージしたエビしゅうまいです。	小 中	601 741
20 水	ごはん ハムカツ れんこんのきんぴら あさりのみそしる パックソース	ぎゅうにゅう ハムカツ ちくわ あさり あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう	れんこん こんにゃく にんじん こまつな ながねぎ ぶなしめじ	今日の給食に使用されているれんこんは、国 産です。れんこんは、はず (蓮) のくきがふ つたもので、漢字で蓮根と書きます。	小 中	630 766
21 木	ごめこせわりコッペパン ウイナー たまごサラダ やさいスープ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ウイナー たまご ベーコン	ごめこせわりコッペパン ドレッシング ゼリー	きゅうり いちご にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	手についたウイルスや細菌を口の中に入れ ないために、食事の前は毎回せっけんを使っ て手をよく洗いましょう。今日は、入学と進 級をお祝いして、おいおいゼリーがつきま す。	小 中	797 873
22 金	ごはん いわしのうめに わらびのいためもの だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう	うめ わらび こんにゃく にんじん たまねぎ だいこん だいこんば	だいこんの葉には、βカロテン (ベータカロ テン) ・ビタミンC ・カルシウムなどが豊富 に含まれています。	小 中	559 686
25 月	ごはん イカメンチフライ ふきのあぶらいため あげなすのみそしる パックソース	ぎゅうにゅう イカメンチフライ さつまあげ みそ あぶらあげ とうふ	ごはん サラダあぶら さとう	キャベツ たまねぎ ふき こんにゃく にんじん なす	なすは、93%以上が水分できていますが 、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	673 813
26 火	しょうゆラーメン ブロッコリーのごまあえ スチューベンむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なたと	ちゅうかめん しろごま さとう スチューベンむしパン	にんじん もやし さやいんげん ながねぎ メンマ (たけのこ) ブロッコリー スチューベン	小学1年生は、初めて学校給食のラーメンを 食べる日です。どんぶりを持つ時や食べる時 はやけどをしないようにしましょう。むし パンに付いている紙フィルムを食べないように 気をつけましょう。	小 中	643 690
27 水	ごはん にしんのでりに メンマのいためもの にらたまじる	ぎゅうにゅう にしんのでりに ぶたにく みそ たまご こうやどうふ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぶ	メンマ (たけのこ) にんじん こんにゃく たまねぎ なら	たまごは、たんぱく質の王様といわれるほど たんぱく質が豊富です。また、食物繊維とビ タミンC以外の栄養素すべてを含んでおり、 完全栄養食品とも言われています。	小 中	620 761
28 木	ごはん デミグラスハンバーグ マカロニサラダ だいこんとベーコンのスープ	のむヨーグルト (ストロベリー) デミグラスハンバーグ ベーコン	ごはん マカロニ ドレッシング オリーブオイル	たまねぎ トマト にんじん アスパラガス だいこん きぬさや しいたけ	のむヨーグルト (ジョア) の空容器は、納入 業者が回収します。五所川原市では、発酵乳 の他に五所川原市産のりんごを使用した、り んごジュースも給食につきます。	小 中	571 716

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!

学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の
学校教育活動全体を通して行われます。



※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。

