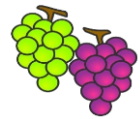




こんだてのおしらせ (改訂版)



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)		
5月	ごはん ハンバーグ きりぼしだいこんのいりに ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ さつまあげ ひじき とうふ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん しいたけ きりぼしだいこん こんにゃく ほうれんそう たまねぎ	切干大根は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにして天日干しにしたものです。寒さが厳しいほど、良質な切干大根になるそうです。	小 555 中 664
6火	ごはん チヂミ マーボー豆腐 とりだんごスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりだんご	ごはん チヂミ サラダあぶら でんぶ ごまあぶら	たまねぎ いら ぶなしめじ ながねぎ しょうが しいたけ にんにく はくさい にんじん	今日のチヂミは、主に米粉と野菜を混ぜて焼き上げた食べ物です。チヂミは一般的に、小麦粉や卵などで作った生地に、野菜や魚介類などを加えて油でうすく焼く韓国料理で、日本ではいうお好み焼きです。	小 641 中 768
7水	ごはん いわしのこんぶに はるさめいため もやしのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのこんぶに ぶたにく わかめ みそ	ごはん サラダあぶら さとう はるさめ やきふ	にんじん だけのこ ピーマン もやし ながねぎ	春雨炒め豚肉には、下味として青森県深浦町のすりおろしたゆきににんじんが使用されています。	小 583 中 717
8木	しょくパン ミートオムレツ チキンマリネ みかんジャム トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ミートオムレツ とりにく ベーコン	しょくパン ドレッシング じゃがいも ジャム	ブロッコリー トマト にんじん みかん レタス たまねぎ とうもろこし	トマトの赤い色は「リコペン」あるいは「リコピン」とよばれ、スイカやパイナップルなどにも含まれている天然色素の一種です。	小 635 中 757
9金	ハヤシライス コールスローサラダ おつきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ごはん パター じゃがいも ハヤシルウ おつきみだんご	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ とうもろこし	明日は十五夜です。お月見団子は満月を連想させるような形になっています。農作物の豊作に感謝する日ですから、毎日給食を食べられることに感謝しながら、しっかり味わいましょう。	小 795 中 952
12月	ごはん あじのにつけ すきこんぶのいために なめこのみそしる	ぎゅうにゅう あじのにつけ すきこんぶ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく なめこ オクラ	すき昆布は、岩手県の三陸産の昆布を使用しています。三陸沿岸は、リアス式海岸で、美しい海が探れる地形です。	小 582 中 699
13火	かけうどん かぼちゃコロッケ ごしりんパンチ	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ	うどん サラダあぶら かぼちゃコロッケ さとう	ごまつな にんじん ながねぎ かぼちゃ たまねぎ しいたけ りんご もも パイナップル アロエ	かけうどんの汁はしょうゆで味付けをしています。しょうゆは、日本特有の調味料です。大豆・小麦・塩に麹菌を加え発酵成熟させたものです。	小 743 中 822
14水	ごはん さばのみそに たくあんのごまあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく みそ こうやどうふ	ごはん ごま じゃがいも ごまあぶら ごぼう	たくあん(だいこん) きゅうり にんじん はくさい しいたけ ながねぎ こんにゃく きゅうり	ごまの脂質は、ゴマリグナンというもので、老化や動脈硬化の防止、血圧を下げる効果などが期待できます。ゴマリグナンの一種によく耳にするセサミンがあります。	小 603 中 713
15木	ごはん とりのケチャップに ジャーマンポテト ミネラルスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりのケチャップに こんぶ とうふ なると	ごはん パター じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん しいたけ ながねぎ	じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれます。じゃがいものビタミンCは、熱を加えても壊れにくい特徴があります。	小 601 中 711
16金	ごはん にくいりしのだ にんじんのそぼろのため だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう にくいりしのだ とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ だいこん だいこん たまねぎ	「信田煮(しのだに)」は、油揚げを使った煮物のことです。油揚げを信田と呼ぶのは、キツネの伝説が関係しているとも言われています。	小 629 中 748
20火	ごはん スコッチエッグ バックソース ふきのあぶらいため がんもどきのみそしる	ぎゅうにゅう スコッチエッグ さつまあげ みそ がんもどき ひじき	ごはん サラダあぶら さとう	たまねぎ ふき こんにゃく にんじん 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ます。	小 589 中 705
21水	ごはん とうふのつつみやき チンジャオロースー ほたてスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふのつつみやき ほたて とうふ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく たけのこ あかピーマン ピーマン だいこん チンゲンサイ しょうが	ほたてスープに使用しているほたては、青森県産です。下北半島と津軽半島で囲まれたむつ湾で育っています。	小 579 中 701
22木	コッペパン ハンバーグ ケチャップ マカロニいりポテトサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ソーセージ	コッペパン マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり トマト もやし キャベツ	食パンやコッペパンの小麦粉は、県産小麦「ゆきから」を100%使用しています。ハンバーグにはお好みで、ケチャップをかけて食べてください。	小 659 中 733
26月	ごはん ワラサのてりやき だいこんのそぼろに チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう ワラサのてりやき とりにく あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう でんぶ	しょうが だいこん えだまめ チンゲンサイ にんじん えのきだけ	わらさはぶりの若魚のことです。わらさやさは、にんじんの青魚に含まれる脂質には、脳を活性化させる働きがあるそうです。	小 598 中 713
27火	みそラーメン あげぼうぎょうざ ポイルやさい かんきつドレッシング	のむヨーグルト(マスカット) あげぼうぎょうざ ぶたにく みそ	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ	キャベツ にんじん きくらげ いら メンマ(たけのこ) とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	ブロッコリーやカリフラワーなど、花の莖やつばみを食べる野菜を花菜類(カザイルイ)と呼びます。他にはみょうがや食用菊、ふきのとうなども花菜類の仲間です。	小 714 中 784
28水	ごはん にしんのてりに メンマのいたためもの にらたまじる えごまふりかけ	ぎゅうにゅう にしんのてりに 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 えごまふりかけ	メンマ(たけのこ) にんじん こんにゃく いら たまねぎ きくらげ	にらたま汁には、五所川原市金木地区で生産された「青森きくらげ」を使用しています。肉厚でみずみずしく、こりこりとした食感、乾燥キクラゲにはない特徴です。	小 605 中 716
29木	ごはん にくだんご(2こ) もやしとあつあげのいたためもの わかめスープ	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく あつあげ なると わかめ	ごはん サラダあぶら でんぶ	たまねぎ もやし いら にんじん ながねぎ たけのこ	わかめの主成分である食物繊維は、腸の働きを活発にして便秘を防ぐだけでなく、余分な体内のナトリウムを体外に出す働きもあります。	小 611 中 721
30金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ カットりんご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん パター じゃがいも さとう カレールウ だいこん きゅうり うり なす れんこん なたまめ しそのは	たまねぎ にんじん トマト りんご しょうが にんにく	カットりんごは、皮つきです。りんごの皮の近くの部分には、果肉部分以上に食物繊維やビタミンCなどの栄養が詰まっています。	小 705 中 865



※魚や鶏肉には、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、お問い合わせ下さい。

