



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 | | |
| | | 主にたん白質・カルシウム | 主に炭水化物・脂肪 | 主にビタミン類 (A・C) | | |
| 1 火 | ごはん マーボーなす コーンシューマイ (小2コ:中3コ) はるさめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく コーンシューマイ なると | ごはん でんぷん サラダあぶら はるさめ | なす あかピーマン たけのこ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし | ピーマンはナス科のトウガラシ属で、果実に辛味がない甘いトウガラシの変わり種です。そこから昔は「甘トウガラシ」と呼ばれていました。 | 小 618 中 779 |
| 2 水 | ごはん マトウダイのしおこうじやき ブロッコリーとひじきのマヨあえ みそけんちんじる | ぎゅうにゅう マトウダイ ひじき かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ | ごはん マヨネーズ | ブロッコリー ごぼう だいこん にんじん しめじ こんにゃく ながねぎ | 11月は青森県産の食材が多く出回る時期です。給食にもたくさんのお県産食材が登場しますよ!! | 小 649 中 769 |
| 4 金 | ごはん ウィンナーたまごまき さんさいのいためもの じゃがいもみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナーたまごまき わかめ みそ あぶらあげ | ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう じゃがいも | メンマ(たけのこ) こんにゃく にんじん たまねぎ ぶき | 味には甘味、酸味、塩味、苦味のほかにうま味があります。どんな味がすぐに思いつかないかもしれませんが、うま味はいわば「だしの味」です。 | 小 622 中 741 |
| 7 月 | ごはん いかのてんぷら (2コ) もやしのごまあえ かばやきのタレ なめこじる | ぎゅうにゅう いかのてんぷら あつあげ みそ | ごはん サラダあぶら さとう ごま | もやし こまつな だいこん なめこ ながねぎ | 一般にもやしと呼ばれるものは、緑豆を発芽させた緑豆もやしのことです。他にも、大豆やブラックマッペ(ケツルアズキ)、ピーナッツを発芽させたもやしもありますよ。 | 小 652 中 751 |
| 8 火 | ごはん ほうれんそうぎょうざ (2コ) ホイコーロー エビボールスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ほうれんそうぎょうざ あつあげ エビボール | ごはん でんぷん サラダあぶら はるさめ | キャベツ しいたけ にんじん にんにく しょうが たけのこ あかピーマン ほうれんそう チンゲンサイ | 11月8日は「いい菌の日」です。よくかんで食べると、あごがきたえられ、歯並びがよくなります。また、虫歯の予防にもなるので、良いことがたくさんあります。 | 小 641 中 762 |
| 9 水 | ごはん さんまおかか わらびのいためもの はくさいとがんもどきのみそしる | ぎゅうにゅう さつまあげ さんまおかか みそ がんもどき ひじき | ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう | わらび こんにゃく にんじん はくさい こまつな ながねぎ ごぼう | 「がんもどき」と「さつまあげ」は、見た目少し似ていますが、「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ます。 | 小 653 中 770 |
| 10 木 | しよくパン てりやきハンバーグ ポテトサラダ くるごまクリーム だいこんとベーコンのスープ | ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ベーコン | しよくパン くるごまクリーム じゃがいも ドレッシング オリーブオイル | きゅうり みかん にんじん たまねぎ だいこん きぬさや しいたけ | ごまの主な栄養成分は脂質が50%、たんぱく質が20%を占め、とても栄養価が高い食べ物です。また、カルシウムや鉄分、亜鉛なども豊富に含まれています。 | 小 643 中 780 |
| 11 金 | ごはん なすとひきにくのカレー ふくじんづけ ごしょりんパンチ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | ごはん じゃがいも パター カレールウ ゼリー さとう | たまねぎ にんじん トマト なす にんにく しょうが バイナップル | ごしょりんパンチに使用されている赤いりんごのゼリーやりんごのシロップ煮は、すべて五所川原市産のものを使用しています。 | 小 734 中 952 |
| 14 月 | ごはん さめのにつけ ごもくきんぴら つみれじる | ぎゅうにゅう ぶたにく さめのにつけ あぶらあげ やさしいりつみれ みそ | ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま | にんじん ごぼう だいこん こんにゃく こまつな ながねぎ キャベツ たまねぎ | ごぼうは薬草として中国から伝えられ、その後、食用として栽培されるようになりました。日常的に食べられているのは、世界中で日本と韓国だけといわれています。 | 小 595 中 724 |
| 15 火 | かけうどん かんきつドレッシング ごぼういりしのだに ブロッコリーとだけきみのサラダ | ぎゅうにゅう とり ごぼういりしのだに あぶらあげ なると ツナ | うどん さとう ドレッシング | にんじん ながねぎ だけきみ しいたけ ブロッコリー ごぼう たまねぎ | ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。つぼみを食べる野菜の仲間には、他にもみょうがなどがあります。 | 小 623 中 692 |
| 16 水 | ごはん ごもくたまごやき ながいものそぼろに しじみじる | ぎゅうにゅう ぶたにく ごもくたまごやき ひじき しじみ みそ | ごはん サラダあぶら ながいもの さとう でんぷん | たまねぎ えだまめ しょうが ながねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう | 日本で栽培されているしいもは、形の違いにより長いも、いちょういも、つくねいもに分けられます。いも類は通常加熱して食べますが、しいもは生でもおいしく食べられます。 | 小 614 中 766 |
| 17 木 | ごはん チキンみそカツ ごまごぼうサラダ ほたてととうふのスープ | ぎゅうにゅう チキンみそカツ ほたて とうふ | ごはん サラダあぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら | ゆきになんじん アスパラガス だけきみ だいこん しょうが ごぼう たまねぎ チンゲンサイ | ☆☆☆ ふるさと産品給食の日 ☆☆☆ 今日の食材はほとんどが青森県産です。青森県の生産者さんに感謝して、☆☆☆ おいしく頂きましょう。 ☆☆☆ | 小 677 中 830 |
| 18 金 | ごはん いわしのにつけ きりほしだいこんのいりに かきたまじる | ぎゅうにゅう とり いわしのにつけ あぶらあげ たまご とうふ みそ | ごはん でんぷん サラダあぶら さとう | にんじん こんにゃく こまつな ながねぎ きりほしだいこん りんご | 豆腐や厚揚げ、みそなどの原料である大豆には、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。ですから、肉や魚と同じように、体をつくるもとになる食品に分類されます。 | 小 679 中 823 |
| 21 月 | ごはん にしんのこんぶに たくあんのごまあえ ごしょさんぼうじる | ぎゅうにゅう ぶたにく にしんのこんぶに こうやどうふ | ごはん ごま つくねいも だいこん ごぼう きゅうり | たくあん(だいこん) きくらげ にんじん こんにゃく ながねぎ まいたけ たもぎだけ しめじ | ☆☆☆ ★ごしょ山宝汁の日★ ☆☆☆ つくねいもは、生だと長いもよりも粘りが強いのが特徴です。加熱するとホクホクの食感になりますよ。 ☆☆☆ | 小 603 中 705 |
| 22 火 | ごはん ぶたにくのしょうがやき すきこんぶのもの キャベツとしめじのみそしる | ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにくのしょうがやき すきこんぶ あつあげ みそ | ごはん さとう サラダあぶら | こんにゃく にんじん キャベツ しめじ ながねぎ しょうが | 秋の味覚と言えば、きのこです。「香り松茸、味しめじ」といわれますが、スーパーなどで見かけるしめじは、工場などで栽培されたぶなしめじというきのこであることが多いです。 | 小 611 中 724 |
| 24 木 | ゆきになんじんパン ポロニアカツ トマトペンネサラダ はくさいのクリームに | ぎゅうにゅう ツナ ポロニアカツ ベーコン のむヨーグルト(プレーン) | ゆきになんじんパン パター サラダあぶら じゃがいも パンネ(マカロニ) | ブロッコリー トマト たまねぎ ゆきになんじん マッシュルーム はくさい | 寒くなるとおいしくなる白菜ですが、精進料理では大根・豆腐とともに「養生三宝」とよばれ、貴重な食材とされています。 | 小 619 中 783 |
| 25 金 | ごはん チキンカレー キャベツのしおこんぶあえ カトリんご | ぎゅうにゅう とり しらす しおこんぶ チーズ | ごはん じゃがいも パター カレールウ さとう ごまあぶら | たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが トマト りんご | じゃがいもやナス、トマトやピーマンは、実はすべて同じ仲間の「ナス科」の植物です。色は違いますが、みんなそっくりな形の花を咲かせます。 | 小 634 中 819 |
| 28 月 | ごはん あじのにつけ いんげんのいためもの なすのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく あじのにつけ とうふ みそ | ごはん サラダあぶら さとう | さやいんげん こんにゃく なす にんじん こまつな ながねぎ | 「こんにゃくは体の砂払い」という食べ物のことわざがあります。こんにゃくは体内の有害物を払って、健康にしてくれるという意味です。 | 小 594 中 711 |
| 29 火 | ごもくしおラーメン あげたこやき(2コ) だいこんサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく あげたこやき なると ちくわ | ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら ドレッシング ごま キャベツ きくらげ もやし | にんじん メンマ(たけのこ) はくさい きぬさや ながねぎ きゅうり だいこん はいこん | たこ焼きの元になる料理があったことを知っていますか?それはラジオ焼きと呼ばれ、タコの代わりに牛スジ肉を具材として、丸く焼いた粉もの料理でした。 | 小 684 中 797 |
| 30 水 | ごはん みそにくだんご(2コ) ひじきのごもくに もやしのみそしる | ぎゅうにゅう ひじき みそにくだんご ちくわ こうやどうふ みそ | ごはん サラダあぶら さとう ごま | こんにゃく にんじん えだまめ とうもろこし もやし ごぼう はいこん たまねぎ | みそは大豆を発酵させて作る調味料です。味付けのほかに、魚のくさみをとったり、肉をやわらかくする効果があります。 | 小 643 中 745 |

食事のあいさつをきちんとしよう



※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。

