



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 木 | ごはん とりのケチャップに ながいものソー きのこスープ | ぎゅうにゅう ベーコン とりのケチャップに かまぼこ | ごはん サラダあぶら ながいも マヨネーズ さとう | たまねぎ にんじん いんげん きくらげ しめじ まいたけ チンゲンサイ | きのこは、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDがたくさん入っています。また、食物繊維も豊富で、おなかの調子を整えてくれます。 | 小 606 中 725 |
| 2 金 | ごはん しゅうまい (2こ) ビーフンしおいため あぶらふのみそしる | ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく みそ | ごはん サラダあぶら ビーフン あぶらふ | たまねぎ たけのこ あかピーマン ピーマン にんじん えのき こまつな | インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症予防のために、手洗い・うがいをしっかりと行うことが大切です。加えて、免疫を高めるために好き嫌いをせずバランスよく食べることも大切な予防法です。 | 小 596 中 744 |
| 5 月 | ごはん メンチカツ パックソース みずのあぶらいため だいこんのみそしる | ぎゅうにゅう メンチカツ さつまあげ あぶらあげ みそ | ごはん サラダあぶら さとう | キャベツ みず こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ はだいこん | だいこんは、根の部分は他の野菜に、葉の部分は緑黄色野菜に分類されます。今日のみそ汁には、根の部分と葉の部分の両方が入っています。 | 小 668 中 835 |
| 6 火 | ごはん チヂミ マーボー豆腐 もずくスープ | ぎゅうにゅう チヂミ とうふ ぶたにく もずく かまぼこ | ごはん サラダあぶら でんぶん | ながねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ しいたけ | 豆腐は大豆の絞り汁(豆乳)に、海水からとれる「にがり」という凝固剤を加えて固めた食品です。にがりは海水から塩を作る時に副産物としてできるものです。 | 小 598 中 744 |
| 7 水 | わかめごはん いわしのおろしに もやしいため さといものみそしる | ぎゅうにゅう いわしのおろしに わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん サラダあぶら でんぶん さといも | だいこん もやし にんじん いら たまねぎ ほうれんそう | わかめの主成分である食物繊維は、腸の動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排出する働きもあります。 | 小 616 中 769 |
| 8 木 | しょくパン ハムステーキ いちごジャム グリーンサラダ もちむぎいりミートボールスープ | ぎゅうにゅう ハムステーキ ミートボール | しょくパン ジャム ドレッシング オリーブオイル じゃがいも もちむぎ | いちご りんご パセリ にんにく ブロッコリー アスパラガス たまねぎ にんじん トマト | 今日は「天空の城ラピュタ」に登場する、バズーがお店のおじさんに注文したミートボールスープを再現した献立です。もちむぎはつがる市産です。 | 小 584 中 696 |
| 9 金 | ごはん ふゆやさいかレー ふくじんづけ カトリンゴ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | ごはん バター さとう じゃがいも カレールウ | たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ごぼう れんこん りんご トマト | 今日のりんごは五所川原市産を使用しています。青森県では、約50種類のりんごが栽培されていますが、世界では約15000種類ものりんごが栽培されています。 | 小 670 中 847 |
| 12 月 | ごはん にしんのてりに にんじんのそぼろいため あつあげのみそしる | ぎゅうにゅう にしんのてりに とりにく こうやどうふ あつあげ みそ | ごはん サラダあぶら さとう | にんじん こんにゃく ながねぎ ごぼう たまねぎ こまつな | にんじんには、ビタミンAが豊富に含まれています。特に目の疲れなどの改善に効果があるとされています。パソコンやタブレットの使用で疲れた目にぴったりの食材ですね！ | 小 630 中 790 |
| 13 火 | さんさいうどん さつまいもてんぷら ブロッコリーのごまサラダ | ぎゅうにゅう とりにく なた あぶらあげ | うどん サラダあぶら さつまいも ドレッシング ごま | にんじん わらび ぜんまい ほそたけ えのき キャベツ きくらげ なめこ ながねぎ ブロッコリー | さつまいもはヒルガオ科の植物で、私たちは根の部分を食べています。食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。今日の天ぷらには、紅あずまという品種を使用しています。 | 小 678 中 748 |
| 14 水 | ごはん ぶたみそステーキ きりぼしだいこんのいりに キャベツのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたみそステーキ さつまあげ あぶらあげ みそ | ごはん サラダあぶら ごま さとう | きりぼしだいこん にんじん こんにゃく キャベツ たまねぎ えのき | 切干大根は、天日干しする事でカルシウムや食物繊維などの栄養価がアップします。かみこたえがあるので、よくかんで食べましょう。切干大根は、青森県産です。 | 小 594 中 737 |
| 15 木 | ごはん さばのしおやき ひじきとれんこんのサラダ みそおでん | ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじき だいす さつまあげ ちくわ にくだんご がんもどき | ごはん ごま | れんこん にんじん しょうが きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう ながねぎ たまねぎ | ひじきといえば黒色をイメージしますが、実は海の中では黄土色をしています。カルシウム、食物繊維、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。 | 小 643 中 789 |
| 16 金 | ごはん にくだんご (2こ) はるさめいため わかめスープ | ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく わかめ なた | ごはん サラダあぶら はるさめ さとう | たまねぎ あかピーマン たけのこ にんじん | はるさめは、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどでんぶんを原料として作られています。英語では、グラス・ヌードルまたはポテト・ヌードルとも呼ばれています。 | 小 616 中 760 |
| 19 月 | ごはん しろみざかなフライ ふきのあぶらいため パックソース ほうれんそうのみそしる | しろみざかなフライ とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ のむヨーグルト (ブルーベリー) | ごはん サラダあぶら さとう | ふき こんにゃく にんじん しいたけ ほうれんそう たまねぎ | ほうれん草は緑黄色野菜の中でも、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいるため、「緑黄色野菜の王様」とも言われています。 | 小 612 中 765 |
| 20 火 | ごはん あつやきたまご ピピンバ ミネラルスープ | ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく なた こんぶ こうやどうふ | ごはん ごまあぶら ごま さとう | しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん ぜんまい せり きくらげ しいたけ | もやしは昔、食用としてではなく、薬として大切にされていました。日本へは、江戸時代、長崎に漂着した異人が栽培方法を伝え、食用として変化したそうです。 | 小 592 中 749 |
| 21 水 | ごはん キャベツいつくね メンマのいためもの あおさのりのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく キャベツいつくね あおさのり とうふ みそ | ごはん サラダあぶら ごまあぶら ふ | キャベツ メンマ (たけのこ) にんじん こんにゃく ながねぎ | メンマのいためものに使用している豚肉は、青森県産で、麹(こうじ)と味噌に漬けてられています。麺は日本特有の発酵食品に必要不可欠な食品で、腸内環境を整えてくれます。 | 小 630 中 786 |
| 22 木 | バターロール てりやきチキン パンパンポテサラ もちむぎいりオニオンスープ | ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン | バターロール じゃがいも ドレッシング もちむぎ | かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり パセリ | 今日は「冬至」です。1年の間で風が最も短く、夜が最も長くなる日です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。 | 小 605 中 778 |
| 23 金 | ごはん ポークカレー ふくじんづけ クリスマスケーキ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | ごはん バター さとう じゃがいも カレールウ ケーキ だいこん かり きゅうり なす れんこん なためめ しそのは | たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく りんご | 少し早いですがクリスマスケーキをお届けします。豆乳と米粉で作られた乳・卵・小麦不使用のおいしいチョコレートケーキです。 | 小 711 中 900 |

おはなし給食

12月8日(木)はおはなし給食の日です。7月のおはなし給食に続いて、今回は宮崎駿監督の『天空の城ラピュタ』に登場するミートボールスープを再現してみました。

～あらすじ～

天空に浮かぶ幻想の城ラピュタを探す少年バズーは、ある夜、空から降ってきた謎の少女シータを助けました。シータはラピュタの秘密を解く飛行石を持っていたので、海賊や軍にまで狙われていました。バズーはシータと共にラピュタを目指しますが…？

空中を舞台に展開する壮大な冒険活劇アニメーションです。

★この本は五所川原市立図書館にあるので、ぜひ読んでみてください。

冬至クイズ

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 冬至は、1年のうちで最も短い日のこと？

A 太陽が出てくる時間 B 月が出てくる時間

Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと？

A 西瓜 B 南瓜

クイズのこたえは給食だよりにあるよ！

※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。