



こんだてのおしらせ

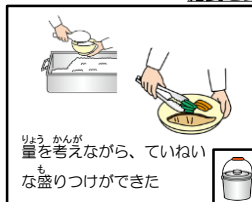


五所川原市立学校給食センター

日 曜	こんだて	さいりょう			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)		
1 水	ごはん クリスピーチキン みずのあぶらいため つみれじる	ぎゅうにゅう クリスピーチキン さつまあげ つみれ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	みず こんにゃく にんじん はくさい しめじ ながねぎ たまねぎ ほうれんそう	みずは、別名ウワバミソウとも呼ばれる山菜の仲間です。山菜の中でも苦味やクセが少なく、食べやすいのが特徴です。	小 604 中 714
2 木	ごはん キャベツいりつくね にんじんのそぼろいため もやしのみそじる	ぎゅうにゅう キャベツいりつくね とりにく こうやどうふ わかめ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ふ	キャベツ こんにゃく にんじん えだまめ もやし ながねぎ	キャベツは、ビタミンUという栄養素が含まれています。ビタミンUとは、別名「キャベジン」ともいわれ、胃腸障害の予防をしてくれる働きがあります。	小 625 中 743
3 金	ごはん ポークビーンズカレー なのはなのごまサラダ おいわいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ とりにく とうにゅう	ごはん カレールウ パター さとう じゃがいも クレープ ごまドレッシング	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく りんご	まもなく卒業式を迎える中学3年生のみなさん、小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございませう。ささやかですが、今日のクレープでお祝いします。	小 752 中 946
6 月	わかめごはん ごもくあつやきたまご ふきのあぶらいため すましじる	ぎゅうにゅう わかめ ごもくあつやきたまご ひじき ちくわ とうふ かまぼこ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん ながねぎ だけのこ ふき こんにゃく しめじ しいたけ ほうれんそう	ごもくあつやきたまごは、青森県産の鶏卵を使用しています。中には、ほうれん草・にんじん・長ねぎ・だけのこ・ひじきが入っています。	小 553 中 655
7 火	ごはん チンジャオロースー えびしゅうまい (小2コ：中3コ) とりだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびしゅうまい とりだんご	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	だけのこ あかピーマン ピーマン しょうが にんにく たまねぎ はくさい にんじん えのき しいたけ	えびは、長いひげと腰が曲った姿をお年寄りに見立て、お正月やお祝いの時などに長寿を願って食べられます。	小 587 中 743
8 水	ごはん メンチカツ パックソース きりほしだいこんのいりに あおさのみそじる	ぎゅうにゅう メンチカツ さつまあげ あおさのり とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	キャベツ こんにゃく きりほしだいこん にんじん ながねぎ	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。	小 629 中 729
9 木	しょくパン ハムステーキ たまごベネササラダ ブルーベリージャム もちむぎいりオニオンスープ	ぎゅうにゅう ハムステーキ たまご ベーコン	しょくパン マカロニ マヨネーズ ジャム もちむぎ	あかピーマン プロッコリー ブルーベリー たまねぎ にんじん パセリ	もち麦に含まれるβ-グルカンという水溶性の食物せんいには、腸の調子を整える効果があります。腸内細菌のバランスが整うため、便秘の改善に有効です。	小 669 中 759
10 金	ごはん とりにくのごまてりやき もやしとあつあげのいためもの じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにくのごまてりやき あつあげ わかめ みそ	ごはん サラダあぶら でんぶん ごま じゃがいも	もやし にんじん にら たまねぎ しいたけ	にらは、古くから薬草として利用されていた歴史があります。疲労回復を助けるスタミナ野菜です。	小 607 中 716
13 月	ごはん いわしのうめに メンマのいためもの ほうれんそうのみそじる	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	うめほし メンマ(だけのこ) こんにゃく ほうれんそう にんじん たまねぎ	3.11東日本大震災から12年経ちました。いわしの梅煮は、三陸沖で水揚げされ、宮城県気仙沼市の加工場で調理されたものを使用しています。	小 594 中 710
14 火	さんさいうどん さつまいものてんぷら あおもりぶりん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なると	うどん サラダあぶら さつまいも あおもりぶりん	わらび ぜんまい ほそだけ えのき きくらげ にんじん なめこ ながねぎ りんご	あおもりぶりんは、県産のつがるロマンの米粉と、小さくカットし、シロップ漬けにした県産のりんごが入っています。	小 652 中 708
15 水	ごはん にくだんご(2コ) はるさめサラダ にらたまじる	のむヨーグルト(しろぶどう) にくだんご わかめ ツナ たまご こうやどうふ みそ	ごはん はるさめ ごま でんぶん	たまねぎ きくらげ きゅうり にんじん にら	はるさめサラダに入っているきゅうりは、未熟な若い実を収穫して食用にします。生長がとても早く、熟すと50cm位の大きさになります。	小 559 中 675
16 木	ごはん とりのケチャップに ジャーマンポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりのケチャップに わかめ かまぼこ	ごはん パター じゃがいも	たまねぎ アスパラガス パセリ にんじん ながねぎ だけのこ	じゃがいもは、ナス科の野菜です。じゃがいもの主な成分は、でんぶんですが、身体の抵抗力を高めてくれるビタミンCも多く含まれています。	小 594 中 700
17 金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん カレールウ パター さとう じゃがいも ゼリー だいこん きゅうり れんこん なす うり なたまめ 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 もも	カレーのおいしさの秘密は、世界中の植物の実・花・葉・木の皮など乾燥させたスパイスやハーブを使っているからです。センターのカレーは、3種類のカレールウをブレンドし、提供しています。	小 628 中 808
20 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 だいす とりにく	ごはん サラダあぶら さとう せんべい	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	せんべいじるは、青森県南部地方の郷土料理です。鍋用のせんべいが入っているのが特徴です。	小 587 中 691
22 水	ごはん からあげ(小2コ：中3コ) パンキンポテサラ こまつなのみそじる	ぎゅうにゅう からあげ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ きゅうり こまつな にんじん	こまつなは、カブなどと同じアブラナ科の野菜です。カルシウムがたくさん含まれているので、食べて骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。	小 650 中 838
23 木	せわりコッパン ウィンナー ゆきそば やさいスープ ケチャップ&マスタード	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく なると	せわりコッパン サラダあぶら ちゅうかめん ごまあぶら	キャベツ にんじん はくさい もやし だけのこ きくらげ トマト	今年度最後の給食になりました。なにか思い出に残る給食はありましたか?1年間ありがとうございました。	小 728 中 823

給食当番のお仕事を振り返ろう!

おいしく安心・安全に給食を食べるために、給食当番のお仕事についてできたと思う人は、色をぬりましょう。



※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。