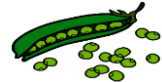




こんだてのおしらせ



日 曜	こんだて	ざいりょう			おしらせ	栄養価 エネルギー kcal
		体をつくるものになる食品 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のになる食品 主にビタミン類(A・C)		
10月	ごはん にしんのてりに きりほしだいこんのいりに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう にしんのてりに とりく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん さとう サラダあぶら じゃがいも	きりほしだいこん にんじん たまねぎ こんにゃく	※ご入学・ご進級おめでとうございませう！ 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よう！	小 607 中 757
11火	ごはん チヂミ ピビンバ にくだんごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう チヂミ ふたにく ミートボール	ごはん さとう ごまあぶら ごま はるさめ サラダあぶら	ながねぎ にんじん もやし ぜんまい きくらげ せり しょうが にんにく はくさい チンゲンサイ たまねぎ	はるさめは、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんを原料として作られています。英語では、グラス・ヌードルとも呼ばれています。	小 676 中 876
12水	ごはん つくね にくじゃが なめこのみそしる	ぎゅうにゅう つくね とうふ みそ ふたにく	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん れんこん こんにゃく グリンピース だいこん なめこ ながねぎ	じゃがいもは、みかんやりんごなどと同じくらいの量のビタミンCが含まれています。ビタミンCは、疲労回復や免疫力を高めてくれる効果があります。	小 598 中 745
13木	ごはん あじのにつけ やさしいため にらたまじる えごまふりかけ	ぎゅうにゅう あじのにつけ ふたにく たまご こうやどうふ	ごはん サラダあぶら でんぷん ふりかけ	にんじん もやし ビーマン にら たまねぎ	えごまをしぼって作られるえごま油は、αリノレン酸という体に良い脂肪が豊富に含まれています。血液をサラサラにし、ストレスの軽減に効果があるようです。	小 660 中 819
14金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう とりく チーズ とうにゅう	ごはん カレールウ パター さとう じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが かりんこ トマト きゅうり れんこん なす なたまめ しそは いちご だいこん	カレーは給食で大人気のメニューです。チキンカレーやポークカレーなどの他に、夏野菜や冬野菜のカレーも登場します。今日は入学・進級のお祝いにはちごのゼリーがつきます。	小 672 中 848
17月	ごはん いわしのごまみそに とりくごんさいのもの あぶらふのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのごまみそに とりく とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごま あぶらふ	れんこん たけのこ きぬさや にんじん こんにゃく ながねぎ ほうれんそう	みそは大豆を発酵させて作る調味料です。味付けの他にも、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 553 中 687
18火	ごはん マーボーはるさめ ほうれんそうぎょうざ(小2・中3) かきたまスープ	ぎゅうにゅう たまご ほうれんそうぎょうざ ふたにく	ごはん はるさめ サラダあぶら ごまあぶら でんぷん	キャベツ ほうれんそう きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ にんにく しょうが	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、ほぼ全ての栄養素を含んでいるため、完全栄養食ともいわれています。	小 614 中 810
19水	ごはん メンチカツ バックソース れんこんのきんぴら もやしのみそしる	ぎゅうにゅう メンチカツ さつまあげ こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ れんこん こんにゃく にんじん もやし だいこんぼ ながねぎ	もやしは昔、食用としてはなく、薬として大切にされてきました。日本へは江戸時代、長崎に漂着した外国人が栽培方法を伝え、食用として変化しそすです。	小 703 中 864
20木	こめパン デミグラスハンバーグ コールスローサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう べーコン デミグラスハンバーグ	こめパン じゃがいも ドレッシング	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり パセリ	米粉パンは、青森県産の米粉と小麦粉を使用しており、もちもちとした食感が特徴です。今日はコッパンの形をしていますが、他にも背割りや、パーカー型などさまざまなあります。	小 608 中 730
21金	ごはん さばのカレーに メンソテー キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さばのカレーに あつあげ みそ ふたにく	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	メンマ(たけのこ) こんにゃく にんじん キャベツ ながねぎ しいたけ えのきたけ	さばはEPA・DHAと呼ばれる不飽和脂肪酸が多く含まれており、記憶力の向上を促す効果があるといわれています。	小 644 中 794
23日	ごはん きんぴらつつみやき シャーマンポテト こまつなのみそしる	のむヨーグルト(ストロベリー) きんぴらつつみやき とうふ べーコン あぶらあげ みそ	ごはん パター じゃがいも ごま	たまねぎ ごぼう とうもろこし パセリ こまつな にんじん	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、牛乳・ジョア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が給食で提供される日があります。	小 577 中 726
25火	かけうどん にくいりしのだ ブロッコリーのごまあえ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう にくいりしのだ ふたにく なた あぶらあげ	うどん さとう ごま さつまいもチップス	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう しいたけ キャベツ ブロッコリー	どんぶりを持つ時や食べる時は、やけどをしないように気を付け、しっかりよくかんで食べましよう。	小 615 中 684
26水	ごはん コロッケ にんじんのそぼろいため だいこんのみそしる バックソース	ぎゅうにゅう とりく こうやどうふ みそ あぶらあげ	ごはん コロッケ サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ こんにゃく だいこん だいこんぼ ながねぎ	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 664 中 833
27木	ごはん にくシューマイ(小1・中2) ホイコーロー わかめスープ	ぎゅうにゅう シューマイ ふたにく わかめ あつあげ とうふ	ごはん サラダあぶら さとう	キャベツ にんじん あかピーマン だいこん ながねぎ しめじ たまねぎ たけのこ	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があります。	小 592 中 849
28金	ごはん とりくのごまつりやき ながいものうめあえ ふたじる	ぎゅうにゅう ふたにく とりくのごまつりやき こうやどうふ みそ	ごはん じゃがいも ごま ながいも	きゅうり にんじん うめぼし はくさい こんにゃく しいたけ ながねぎ しょうが ごぼう	梅干しなどのすっぱさの成分であるクエン酸は、疲労回復に効果があります。さらに、強い殺菌作用もあります。	小 628 中 780

耳鼻科・眼科検診出校日
23日(日曜日)は、給食があります。

※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よう。
※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。



目指せ! 給食マスター

給食の食べ方編

<p>よい姿勢で食べましよう</p>	<p>口をして、よくかんで食べましよう</p>	<p>立ち歩いたり、友達と嫌がる話をしたりするのはやめましよう</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましよう</p>
--------------------	-------------------------	-------------------------------------	--------------------------

後片付け編

<p>食べ終わったら、席で静かに待ちましよう</p>	<p>食べ残しはそれぞれの食卓に戻しましよう</p>	<p>食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻ましよう</p>	<p>協力して後片付けをしましよう</p>
----------------------------	----------------------------	---------------------------------	-----------------------