



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 月	ごはん さばのみそに さんさいため はくさいとがんもどきのみそしる	さばのみそに ぶたにく がんもどき みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	メンマ (たけのこ) ぶき こんにゃく にんじん はくさい こまつな ながねぎ ごぼう りんご	今日は五所川原市産のりんごを使用したり りんごジュースです。青森県では、約50種類 のりんごが栽培されています。	小 692 中 834
2 火	ごはん いわしフライ たけのこのとさに いもちじる	ぎゅうにゅう いわしフライ とりにく かつおぶし	ごはん じゃがいももち サラダあぶら	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ たけのこ たまねぎ れんこん	一口30回を目標に、よくかんで食べましょ う。よくかんで食べると、歯やあごが強 くなり、脳に刺激が加わって頭がすつき りしたりと良いことがたくさんあります。	小 659 中 774
8 月	わかめごはん あつやきたまご だいこんのそぼろに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あつやきたまご とりにく あぶらあげ みそ わかめ	ごはん サラダあぶら さとう でんぶん じゃがいも	だいこん グリンピース しょうが たまねぎ こまつな	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、食物繊 維とビタミンC以外の栄養素すべてを含んで おり、完全栄養食品とも言われています。	小 610 中 727
9 火	ごはん えびシューマイ (小2C:中3C) はるさめいため ほたてととうふのスープ	ぎゅうにゅう えびシューマイ ぶたにく ほたて とうふ	ごはん はるさめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ビーマン しいたけ だいこん チンゲンサイ しょうが	ほたては青森県むつ湾でとれたものです。 ほたての貝殻はリサイクルされ、アスファ ルトや石けん、肥料など皆さんの身近な生 活に役立っています。	小 608 中 782
10 水	ごはん いわしのしょうがに きんぴらごぼう かしわじる	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい たまねぎ しいたけ しょうが	鶏肉を別名「かしわ」と言います。他に も、かしわ飯、かしわうどん、かしわ天 など、「かしわ」とつく料理がたくさんあり ます。	小 664 中 813
11 木	しょくパン てりやきハンバーグ トマトペンネサラダ やさいスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ベーコン ツナ ジャム	しょくパン ベンネ (マカロニ) オリーブオイル ジャム	トマト キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー いちご りんご	食パンには、いちごジャムをつけて食べま しょう。照り焼きハンバーグはさんでも おいしそうですね!	小 623 中 747
12 金	ごはん はるやさいのキーマカレー ぶくじんづけ フルーツゼリーあえ	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 さとう ゼリー にんじん しょうが りんご ちりめんこ みかん バイリン レモン きゅうり れんこん なまめ しそは	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん なす アスパラガス たけのこ トマト うり	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 ライスやハーブを使用しているからだとす です。	小 782 中 935
15 月	ごはん やさいのとうふよせ もやしいため あげなすのみそしる	ぎゅうにゅう とうふよせ ぶたにく とうふ みそ	ごはん サラダあぶら でんぶん ごま	にんじん もやし ビーマン なす こまつな ながねぎ たまねぎ かぼちゃ りんご	みそ汁には揚げ茄子が入っており、油で冷 めにくくなっています。やけどに注意して 飲みましょう。	小 670 中 805
16 火	みそラーメン あげたこやき (小2C:中3C) アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たこ こざかな (いわし)	ゆでちゅうかめん アーモンド サラダあぶら ごま あげたこやき	キャベツ にんじん もやし ながねぎ にんにく しょうが メンマ (たけのこ) とうもろこし	今年度はじめてのラーメンです!みなさん の好きなラーメンは何ですか?今年度もい ろいろなラーメンを提供するので楽しみに してくださいね。	小 652 中 771
17 水	ごはん とりつくね (2C) ポテトサラダ だいこんとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりつくね ベーコン	ごはん じゃがいも ドレッシング オリーブオイル	きゅうり たまねぎ だいこん きぬさや しいたけ にんじん ながねぎ	激しい運動やスポーツをした後は、筋肉が 傷みます。傷んだ部分をケアし、新しい筋 肉をつくる際には、牛乳に含まれる乳た んぱく質が効果的に働きます。	小 648 中 797
18 木	ごはん さめにつけ ひじきととりにくのごもくに さといもとキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さめにつけ ひじき とりにく あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう さといも	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん キャベツ ながねぎ	さめは、青森県産でとれたアブラツノサメ を使用しています。体に良いとされている DHA・EPAが多く含まれています。	小 623 中 765
19 金	ごはん てりやきチキン はるさめサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ツナ なると とりにく わかめ	ごはん はるさめ ワンタン ごま	きゅうり にんじん チンゲンサイ メンマ (たけのこ) もやし ながねぎ きくらげ	中国から伝わった「ワンタン」は、中国の 多くの地域では「フントゥン」と呼ばれ、 うどんの原型とも言われています。	小 657 中 790
22 月	ごはん メンチカツ バックソース ブロッコリーのごまあえ はくさいとさつまあげのみそしる	ぎゅうにゅう メンチカツ さつまあげ みそ	ごはん サラダあぶら ごま	キャベツ ブロッコリー さやいんげん はくさい にんじん ながねぎ	胃腸薬の名前で有名なキャベジンとは、キャ ベツ固有の栄養素です。キャベジンとは、 ビタミンUのことで、胃腸の粘膜を健康に保 つ働きをしてくれます。	小 666 中 769
23 火	ごはん チーズオムレツ ぶたキムチいため きのこスープ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ぶたにく あつあげ かまぼこ こんぶ	ごはん サラダあぶら さとう ごま	もやし にら にんじん はくさい しょうが しめじ まいたけ きくらげ にんにく チンゲンサイ だいこん ながねぎ りんご	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 えます。	小 605 中 749
24 水	ごはん カレイのスタミナやき みずのいたためも みそかきたまじる	ぎゅうにゅう さつまあげ カレイのスタミナやき たまご とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう でんぶん ごま	みず こんにゃく にんじん ほうれんそう ながねぎ	ほうれんそうには「健康」という花言葉が あります。その花言葉のとおり、ほうれん そうは、β-カロテンやビタミンCをたっ ぷり含んでいて、健康維持には必要不可欠な 野菜です。	小 623 中 769
25 木	せわりコッペパン ウィンナー ごまごぼうサラダ ミネストローネ ケチャップ&マスタード	のむヨーグルト (ブルーベリー) ウィンナー ベーコン	せわりコッペパン じゃがいも オリーブオイル ドレッシング ごま	ごぼう アスパラガス とうもろこし にんじん たまねぎ セロリ かぼちゃ ブロッコリー トマト パセリ にんにく	今日はコッペパンにウィンナーをはさみ、 お好みでケチャップやマスタードをかけて 食べてみてください!	小 693 中 839
26 金	ごはん ポークカレー こまつななめたけあえ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん カレールウ さとう じゃがいも バター ゼリー	たまねぎ にんじん はくさい にんにく しょうが トマト さくらんぼ こまつな なめたけ (えのきたけ) りんご	ポークカレーの豚肉は、青森県産の豚肉を 使用しています。豚肉は、ビタミンB ₆ が豊 富で、疲労回復に効果があります。	小 711 中 864
29 月	ごはん いわしのみぞれに いんげんのいたためも もやしのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ぶたにく こうやどうふ 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 にんじん もやし だいこんば ごぼう だいこん	もやしは、畑でなくほとんどが工場で作ら れています。他には、温泉やわき水を利用 して作られているものもあります。	小 623 中 762
30 火	さんさいうどん あじつけいなり (2C) ポテトソテー	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ ベーコン	ゆでうどん じゃがいも マヨネーズ さとう サラダあぶら	にんじん ながねぎ わらび ぜんまい ほそたけ アスパラガス たまねぎ えのきたけ	山菜うどんに味付けいなりをのせて食べ てください。今日の味付けいなりは、関 西風の味付けになっています。	小 659 中 762
31 水	ごはん いかのこぼあんあげ (2C) マーボーどうふ はるさめスープ	ぎゅうにゅう いかのこぼあんあげ ぶたにく とうふ なると	ごはん サラダあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん にら たまねぎ ほうれんそう	麻婆豆腐には、隠し味として青森県産のお ろしにんにくが入っています。青森県で のにんにくの生産量は、日本の約7割を占めて います。	小 710 中 842

朝ごはんをしっかりと食べましょう

あさごはんの3つのスイッチ



※魚や肉、ベーコンなどには、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。

※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。

