



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 ますのしおやき ぶたにくとキャベツのみそいため あおさのみそしる	ぎゅうにゅう ますしおやき ぶたにく あおさ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら ふ	キャベツ にんじん ビーマン たけのこ にんにく しょうが ながねぎ	給食で使用しているお米は五所川原市産の「まっしぐら」です。私たちが毎日食べているお米は、2千年以上前から大切に栽培されており、日本の風土に根付いています。	小 635 中 748
2 金	ごはん キャベツいりひらつくね アスパラサラダ ほそぎりこんぶのスープ	ぎゅうにゅう ひらつくね こうやとうふ なると こんぶ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ アスパラガス とうもろこし にんじん もやし しいたけ ながねぎ	高野豆腐は、食物繊維やカルシウム・鉄などのミネラルが多く含まれ、普通の豆腐より栄養がギュッと濃縮されています。	小 604 中 708
5 月	ごはん あじのレモンしょうゆに たけのこのとさに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじのレモンしょうゆに あつあげ かつおぶし みそ	ごはん	たけのこ はくさい にんじん こまつな えのきだけ レモン	6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。この期間はかみこたえのある料理を取り入れているので、しっかりかむことを意識しましょう。	小 550 中 653
6 火	ごはん しろみぎかなのフライ バックソース ブロッコリーサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ かまぼこ	ごはん サラダあぶら ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし しめじ まいたけ きくらげ にんじん こまつな	カルシウムは、骨や歯を丈夫にするなどの働きがあります。牛乳は、小魚や野菜よりもカルシウムを効率よくとることができます。	小 581 中 692
7 水	ごはん みそほうれんそうたまごまき ごもくきんぴら じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たまごまき ぶたにく わかめ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ほうれんそう ごぼう もやし にんじん こんにゃく たまねぎ しいたけ	ごぼうを日常的に食べている国は、日本だけなのだそうです。欧米では根がハーブとして用いられており、また漢方薬としても使われています。	小 651 中 779
8 木	しょくパン ブルーベリージャム てりやきハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ベーコン	しょくパン ドレッシング ごま ジャム	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな ブルーベリー	ひと口30回を目標に、よくかんで食べましょう。歯やあごが強くなったり、脳に刺激が加わって頭がすっきりしたりと、良いことがたくさんあります。	小 674 中 815
9 金	ごはん ポークビーンズカレー ふくじんづけ ナタデココいりレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	ごはん じゃがいも パター カレーウ さとう ゼリー なす れんこん なたまめ しそのは	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん かりきゅうり ナタデココ レモン トマト	レモンが酸っぱいのはクエン酸という成分です。魚料理に使うと生臭さを和らげてくれる効果があります。	小 684 中 858
12 月	ごはん とりのごまてりやき ふきのあぶらいため キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりのごまてりやき さつまあげ こうやとうふ みそ	ごはん ごま サラダあぶら さとう	ぶき こんにゃく にんじん キャベツ しめじ ながねぎ	ごまの原産国は、アフリカのサバンナ地帯と言われています。黒ごまにはアントシアニンというポリフェノールが含まれていて、生活習慣病の予防に期待できます。	小 545 中 645
13 火	ごもくしおラーメン やさしいギョーザ(2こ) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ギョーザ わかめ	ゆでちゅうかめん ごま はるさめ ごまあぶら サラダあぶら	キャベツ には にんじん はくさい メンマ(たけのこ) もやし ながねぎ きくらげ しょうが きゅうり	春雨は、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ます。中国から鎌倉時代に日本に伝わったとされています。	小 594 中 731
14 水	ごはん とうふハンバーグ いんげんのいたためもの モロヘイヤとあさりのみそしる	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく あさり あぶらあげ 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 モロヘイヤ たまねぎ えのきだけ ながねぎ	モロヘイヤは夏の旬の野菜で、ゆでてきざむと粘りが出てくるのが特徴です。ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養価が高い野菜です。	小 640 中 752
15 木	ごはん いわしのうめ はくさいのなめだけあえ つくねじる	ぎゅうにゅう いわしのうめ にくだんご とうふ みそ	ごはん	ほうれんそう はくさい うめ なめだけ(えのきだけ) たまねぎ ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	ほうれん草には「健康」という花言葉があります。その花言葉の通りほうれん草はβ-カロテンやビタミンCをたっぷり含んでいて、健康維持には欠かせない野菜です。	小 604 中 719
16 金	ごはん チキンナゲット(2こ) アスパラとツナのいたためもの ほたてスープ バックケチャップ	ぎゅうにゅう チキンナゲット ツナ ほたて とうふ	ごはん サラダあぶら ごま ごまあぶら	アスパラガス たまねぎ とうもろこし にんじん だいこん こまつな しょうが トマト	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、肥料などみなさんの身近な生活に役立っています。	小 572 中 675
19 月	ごはん とんかつ バックソース キャベツとしらすのしおこんぶあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう とんかつ しおこんぶ とうふ しらす みそ	ごはん サラダあぶら ごま ごまあぶら	キャベツ たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんじん	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というのは、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 616 中 737
20 火	ごはん ほたていりあつやきたまご きりほしだいこんのいりに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ほたていりあつやきたまご あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	きりほしだいこん にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな	今日は、「ふるさと産品給食の日」です。ほたてや切り干し大根、小松菜など青森県産の食材をたくさん使っています。地域の恵みに感謝しておいしくいただきます。	小 576 中 681
21 水	ごはん あおもりさめのにつけ にくじゃが しじみじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおもりさめのにつけ しじみ みそ	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 こんにゃく グリンピース ながねぎ	五所川原市市浦地区にある五月女菰(そとめやち)遺跡では、多くのしじみ貝が発掘されています。今日のしじみ汁には、地元十三湖のしじみを使っています。	小 568 中 685
22 木	ゆきになんじんパン ミートオムレツ ブロッコリーとひじきのマヨネーズあえ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ミートオムレツ ひじき かつおぶし ベーコン	ゆきになんじんパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	ブロッコリー にんじん セロリ たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく パセリ キャベツ	じゃがいもは、みかんやパイナップル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 614 中 789
23 金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ ごしょりんパンチ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん カレーウ パター じゃがいも さとう ゼリー れんこん なたまめ しそのは トマト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん かりきゅうり なす りんご もも みかん パイン	ごしょりんパンチは、五所川原市産の赤いりんごを使ったゼリーと、フルーツ(りんご、もも、みかん、パイン)を混ぜ合わせたフルーツポンチです。	小 751 中 943
26 月	ごはん ポークシューマイ(2こ) マーボーとうふ わかめスープ	ぎゅうにゅう ポークシューマイ ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぷん	ながねぎ にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ	豆腐は大豆のしほり汁(豆乳)に、海水から取れる「にがり」という凝固剤を加えて固めたものです。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 631 中 750
27 火	かけうどん やさいかきあげ ながいもとおくらのサラダ	のむヨーグルト(マスカット) とりにく あぶらあげ なると	ゆでうどん かきあげ サラダあぶら ながいも さとう	にんじん ながねぎ こまつな しいたけ たまねぎ しゅんぎく ごぼう おくら	日本で栽培されているしいもは、形の違によって長いも、いちょういもなどに分けられます。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 563 中 630
28 水	ごはん にしんのみそれに ぶたにくとごぼうのいたためもの チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう にしんのみそれに ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら	だいこん ごぼう にんじん ビーマン もやし たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	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、魚の臭みをとったり、肉をやわらかくする効果があります。	小 612 中 733
29 木	ごはん グリルチキンオニオンソース かぼちゃサラダ だいこんとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう グリルチキン ベーコン	ごはん ドレッシング オリーブオイル	たまねぎ かぼちゃ きゅうり だいこん だいこんば えのきだけ にんじん にんにく	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。今日のスープには、根の部分と葉の部分の両方が入っています。	小 645 中 777
30 金	ごはん ケチャップあじにくだんご(2こ) ビーフンしおいため ちゅうかふうたまごコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ケチャップあじにくだんご たまご	ごはん ビーフン サラダあぶら でんぷん	たけのこ ビーマン たまねぎ にんじん しめじ トマト こまつな とうもろこし	たまごはたんぱく質の王様と言われるほど、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 649 中 767

※魚や肉、ベーコンには、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。

