



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	
		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		エネルギー kcal	
		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)			
3月	ごはん ますのしおやき ごもくきんぴら あげなすのみそしる	ぎゅうにゅう ますのしおやき ぶたにく とろろ みそ	ごはん サラダあぶら ごま ごまあぶら さとう	ごぼう いんげん にんじん なす ごまつな こんにゃく	みそ汁には揚げなすが入っており、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 中	588 728
4火	ごはん ポロニアカツ ほたてのバターしょうゆいため オニオンスープ バックソース	ぎゅうにゅう ポロニアカツ ほたて とりにく	ごはん サラダあぶら バター でんぷん	キャベツ とうもろこし ビーマン にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム パプリカ	ピーマンは、ビタミンCが多く含まれている野菜です。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るそうです。	小 中	695 818
5水	ごはん ねぎたまやき(2こ) メンマいため とんじる	ぎゅうにゅう ねぎたまやき さつまあげ ぶたにく こうやどろみ みそ	ごはん サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ メンマ(たけのこ) こんにゃく ごぼう だいこん しょうが	メンマは、たけのこを発酵させた発酵食品です。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあるそうです。	小 中	649 784
6木	しょくパン デミグラスハンバーグ ブロッコリーとマカロニのサラダ いしのスープ メープルゼリージャム	ぎゅうにゅう デミグラスハンバーグ とりにく とうにゅう	しょくパン マカロニ じゃがいも ジャム もちむぎ ドレッシング	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ	『石のスープ』ってどんなスープだと思いますか?今日の皆さんの給食には、決して石は入っていないので安心してください。	小 中	646 781
7金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ ほしのソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ほしがたかまぼこ	ごはん じゃがいも バター カレールウ さとう ゼリー	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが だいこん なたまめ きゅうり しそのは なす ुरり れんこん りんご	7月7日は七夕(たなばた)の日です。天の川が見えるといいですね。七夕にちなんで今日は星のゼリーです。カレーにもお星様が入っていたらラッキー。	小 中	705 868
10月	ごはん ごぼうギョーザ(2こ) ピビンバ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ギョーザ ぶたにく かまぼこ	ごはん ごま ごまあぶら さとう	ごぼう ほうれん草 もやし しょうが にんにく チンゲンサイ きくらげ しめじ にんじん たまねぎ キャベツ せり ぜんまい	もやしは、畑ではなくほとんどが工場で作られています。他に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 中	572 708
11火	ごはん あじフライ ひじきのいりに オクラのみそしる バックソース	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく ひじき とろろ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく ごぼう オクラ なめこ ながねぎ えだまめ	7月頃のあじは、身がふくらんでおいしい時期です。揚げ物だけでなく、お刺身や干物にしてもおいしい食材です。	小 中	621 732
12水	ごはん とうふハンバーグ かぼちゃサラダ トマトのカレースープ	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく	ごはん サラダあぶら じゃがいも さとう ドレッシング	かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ トマト にんじん	今日は、「妖精のスープ」という絵本にてでるスープを給食で再現してみました。カレー味のおいしいスープです。	小 中	676 801
13木	ごはん たれつきにくだんご(小2こ中3こ) いんげんのいたためもの ごまつなとあさりのみそしる	ぎゅうにゅう にくだんご 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	いんげん こんにゃく にんじん しいたけ ごぼう ながねぎ ごまつな たまねぎ	小松菜には、ほうれん草の約3.5倍ものカルシウムが含まれているので、たくさん食べて元気な体をつくりましょう。	小 中	543 680
14金	ごはん あつやきたまご マーボー豆腐 わかめスープ	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ	ごはん サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん	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 中	578 692
18火	ごはん てりやきチキン ジャーマンポテト ミネストローネ	のむヨーグルト(ストロベリー) てりやきチキン ベーコン だいす	ごはん じゃがいも オリーブオイル バター	にんじん トマト とうもろこし パセリ たまねぎ セロリ かぼちゃ ブロッコリー にんにく	今日のミネストローネには、大豆が入っています。大豆には、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。肉や魚、卵と同じ、赤色の食べ物の中に分類されます。	小 中	604 739
19水	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのいりに しじみじる	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく しじみ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく しいたけ ながねぎ きりぼしだいこん	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 中	627 754
20木	せわりコッペパン やきそば キャベツのごまマヨネーズサラダ かきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	せわりコッペパン やきそば ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん	キャベツ ブロッコリー チンゲンサイ にんじん たまねぎ	豚肉には、疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり、食欲がなくなったりするそうです。	小 中	660 833
21金	ごはん なつやすいかレー ふくじんづけ フルーツとうにゅうあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうにゅう	ごはん じゃがいも バター カレールウ さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく かぼちゃ ズッキーニ ビーマン しょうが だいこん なたまめ	かぼちゃにはビタミンB群といわれる疲労回復に効果のある成分が多く含まれています。夏野菜カレーを食べて夏バテしないようにすごしましょう。	小 中	802 995



おはなし給食



この本は、学校の図書室や、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。

絵本や物語の中には時々、いろいろな料理が登場します。みなさんは、本を読んでいるとき、この料理おいしそうだな、食べてみたいなど思ったことはありませんか?今月は絵本や物語の中の料理をイメージした、おはなし給食を実施します。

7月6日(木) いしのスープ

～ せかいいちおいしいスープ 作:マーシャ・ブラウン ～



はらぺこの3人の兵隊が、ある村で食べ物をわけてほしいとたのみました。けれども、村人たちは首を横にふるばかり。兵隊たちはしかたがないので、石のスープをつくると言い出しました。えっ、石からスープをつくるだって?!いったい、どんな味がするのでしょう?

7月12日(水) トマトのカレースープ

～ 妖精のスープ 作:高森美由紀 ～



小学5年生の春香は、クラス替え以来、友だちが作れないでいた。家では妹がお母さんを独占してさびしい。そんなある日、森で小さなおばあさんを見かけた。色あざやかな洋服が春香には妖精のように感じられた。おばあさんとの交流で、春香の気持ちに変化していく。

※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。