



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 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 金	ごはん ひじょうしょくカレー キャベツとブロッコリーのごまヨネーズサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう	ごはん ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ カレールウ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト りんご	毎年9月1日は防災の日です。給食センターで備蓄している非常食用のカレーを提供します。	小 624 中 731
4 月	ごはん ケチャップあじにくだんご (2こ) いんげんのいためもの あおさりのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ケチャップあじにくだんご あおさりの とろろ みそ	ごはん サラダあぶら ふ さとう	さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ トマト	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 649 中 849
5 火	ごはん さばのみそに ほうれんそうとまめのごまあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さばのみそに だいす いんげんまめ ひよこめめ みそ	ごはん ごま じゃがいも	どうもろこし にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ ごぼう えだまめ	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 619 中 769
6 水	ごはん ビビンパどんのぐ いためナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ	ごはん サラダあぶら ごま ごまあぶら さとう	にんじん もやし きりほしだいこん ほうれんそう にんにく たまねぎ のさわな ぜんまい きくらげ しょうが	今日はどんぶりご飯の日です。ビビンパといためナムルをご飯の上のせて食べましょう。どんぶりご飯の日は、はしとスプーンがつかえます。	小 539 中 712
7 木	しょくパン みかんジャム ポロニアステーキ さつまいもサラダ トマトとキャベツのカレールウ	ぎゅうにゅう ポロニアステーキ とりにく だいす	しょくパン ジャム さとう さつまいも ドレッシング じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みかん	さつまいもといえば、皮が赤紫色、中身が黄色というイメージですが、「シロユタカ」といって、見た目がじゃがいもに似ている白いさつまいももあります。	小 691 中 913
8 金	ごはん ひらつくね きりほしだいこんのいりに ふのりのみそしる	ぎゅうにゅう ひらつくね とりにく ふのり とろろ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	キャベツ きりほしだいこん にんじん こんにゃく しいたけ こまつな 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 634 中 775
11 月	ごはん どりのごまてりやき はなやさいサラダ やさいとポテトのスープ	ぎゅうにゅう とりのごまてりやき ツナ ポークウインナー	ごはん ごま じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん どうもろこし にんにく パセリ	ブロッコリーやカリフラワーなど、花の莖やつぼみを食べる野菜を花菜類(カザイルイ)と呼びます。他にはみょうがや食用菊、ふきのとうなども花菜類の仲間です。	小 591 中 780
12 火	ごはん やさいいりとうろステーキ メンマのいためもの つくねじる	ぎゅうにゅう とうろステーキ さつまいも にくだんご とろろ 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) こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ながねぎ はくさい	メンマは、たけのこを乳酸発酵させた加工食品です。「メンマ」という名称は、「ラーメンの上のせるマチク」から考案されたそうです。	小 680 中 861
13 水	ごはん とんかつ パックソース ひじきとれんこんのサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とんかつ ひじき こうやとろろ だいす みそ	ごはん サラダあぶら ごま	れんこん にんじん きゅうり だいこん だいこんば えのきたけ	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 637 中 834
14 木	ごはん いわしのみそれに にくじゃが こまつなとあさりのみそしる	のむヨーグルト(ストロベリー) いわしのみそれに ぶたにく あさり あぶらあげ とろろ みそ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース こまつな しいたけ だいこん	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づくりしましょう。	小 557 中 738
15 金	ごはん ハヤシライス フルーツとうろあんにん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうろ	ごはん じゃがいも ハヤシルウ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが りんご もも みかん パイン トマト	今日はカレーライスではなく、ハヤシライスの日です。	小 736 中 984
19 火	ごはん にしんフライ パックソース ごもくきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう にしんフライ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら	ごぼう さやいんげん にんじん こんにゃく キャベツ しいたけ	津軽弁で「ダダをこねる人」を「ごんぼほり」と言いますが、これは長いごぼうを掘るときのように扱いが大変だという意味です。	小 642 中 869
20 水	ごはん マーボーとうろどんのぐ きくらげのいためもの はるさめサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ ぶたにく だいす とろろ	ごはん でんぶん はるさめ サラダあぶら ごま ごまあぶら	きくらげ チンゲンサイ たけのこ にんじん きゅうり ながねぎ にんにく しょうが	今日はどんぶりご飯の日です。マーボー豆腐をご飯の上にかけて食べましょう。炒め物には、五所川原市産の生きくらげを使用しています。	小 635 中 855
21 木	せわりコッペパン ポークウインナー パックケチャップ コールスローサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ポークウインナー あさり	せわりコッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ バター じゃがいも ホワイトルウ	キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	食パンやコッペパンの小麦粉は、県産小麦「ゆきちから」を100%使用しています。ウインナーをはさんで、ケチャップをかけて食べてください。	小 791 中 991
22 金	ごはん ほだていりあつやきたまご ふきのあぶらいため とんじる	ぎゅうにゅう さつまいも ほだていりあつやきたまご ぶたにく こうやとろろ みそ	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	ふき こんにゃく ごぼう はくさい たまねぎ だいこん しょうが にんじん	厚焼玉子の中に入っているほだては青森県産です。ほだ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 632 中 803
25 月	ごはん いかメンチ もやしとあつあげのいためもの なめこじる	ぎゅうにゅう いかメンチ ぶたにく あつあげ とろろ みそ	ごはん サラダあぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん もやし なら なめこ だいこん ながねぎ	もやしは、ほとんどが工場で作られ、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。大鱈温泉のもやしは全国的に有名ですね。	小 626 中 874
26 火	みそラーメン やさしいギョーザ (小2中3こ) チキンマリネ	ぎゅうにゅう やさいギョーザ ぶたにく とりにく みそ	ちゅうかめん サラダあぶら メンマ(たけのこ) しょうが たまねぎ ブロッコリー	キャベツ にんじん もやし なら ながねぎ どうもろこし にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー	久しぶりのラーメンの日です！皆さんは、何ラーメンが好きですか？総務省の家計調査によると、麺類の利用額・購入数量で青森県は上位にランクしています。ラーメン好きが多いのかもしれない。	小 624 中 829
27 水	ごはん とうろハンバーグトマトソース にんじんのそぼろいため かきたまスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうろハンバーグトマトソース こうやとろろ わかめ	ごはん サラダあぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ トマト こんにゃく えだまめ チンゲンサイ	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 641 中 807
28 木	ごはん さめのにつけ ぶたにくとキャベツのみそいため さつまいも	ぎゅうにゅう さめのにつけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さつまいも でんぶん サラダあぶら ごぼう ながねぎ だいこん しいたけ こんにゃく	キャベツ にんじん ビーマン たけのこ にんにく しょうが	豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB ₁ が豊富です。ビタミンB ₁ は、ごはんなどの糖質をエネルギーにかえてくれる働きがあります。	小 594 中 800
29 金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ じゅうごやデザート(みかんゼリー)	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん じゃがいも バター カレールウ さとう ゼリー しそのは なす うり れんこん りんご みかん	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	今日は十五夜です。十五夜は農作物の豊作に感謝する日ですから、毎日給食を食べられることに感謝しながら、味わって食べましょう。	小 672 中 926



と もと 取り戻そう!



※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。