



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 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)		エネルギー kcal	
2月	ごはん いわしのうめに ぶたにくとれんこんのきんぴら さといもとおくらのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら さといも	れんこん こんにゃく にんじん うめ たまねぎ おくら	れんこんは、食物繊維が多く含まれていま す。おなかの中をそうじして、便秘や生活習 慣病を予防してくれるそうです。	小 中	588 711
3火	ごはん にくしゅうまい (2こ) チンジャオロースー ちゅうかふうたまごコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にくしゅうまい	ごはん でんぶん サラダあぶら	たけのこ ピーマン にんにく しめじ こまつな たまねぎ とうもろこし にんじん	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	648 772
4水	ごはん ごぼういりしのだ ふきのあぶらいため がんもどきのみそしる	ぎゅうにゅう ごぼういりしのだ がんもどき ひじき みそ ぶたにく	ごはん サラダあぶら さとう	ふき にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ ながねぎ	「がんもどき」と「さつまあげ」は、見た目 が少し似ていますが、「がんもどき」は豆腐 から、「さつまあげ」は魚のすり身から作ら れます。	小 中	624 742
5木	ごはん ササミカツ ごまごぼうサラダ ミネストローネ パックソース	ぎゅうにゅう ササミカツ ベーコン	ごはん ごま ドレッシング サラダあぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ きゅうり かぼちゃ フロッコリー トマト にんにく ごぼう	ごぼうには、タンニンやポリフェノールが多 く含まれているため、風邪予防などに効果 があるそうです。	小 中	745 930
6金	ごはん ぶたすきやきどんのぐ あさりとかまつなのびたし カッターりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ やきどうふ あさり	ごはん サラダあぶら さとう	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく りんご こまつな しめじ	今日は、どんぶりご飯の日です。ぶたすきや きをご飯の上のせて食べましょう。カッター りんごの品種は「つがる」で、五所川原市産 です。	小 中	585 720
10火	ごはん とうふハンバーグ にんじんのそぼろいため はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とりく こうやどうふ あつあげ みそ	ごはん さとう サラダあぶら	にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな はくさい たまねぎ	今日は「目の愛護デー」です。目に良いとさ れるビタミンAは、人参やほうれん草・レ バー・卵などに多く含まれています。	小 中	664 785
11水	ごはん やさいいりにくだんこ (小2こ・中3こ) はるさめサラダ あげなすのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ やさいいりにくだんこ とうふ みそ わかめ	ごはん ごま はるさめ	きゅうり ほうれんそう にんじん なす ごぼう ながねぎ きくらげ たまねぎ	やさい入り肉だんこの中に入っているとり肉 とごぼうは、青森県産です。	小 中	592 746
12木	しょくパン ハムステーキ ジャーマンポテト ほたてスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ハムステーキ ベーコン ほたて とうふ	しょくパン じゃがいも バター ジャム ごまあぶら	たまねぎ とうもろこし ブルーベリー パセリ しょうが にんじん だいこん チンゲンサイ	ほたては青森県むつ湾でとれたものです。ほ たてには、貧血予防に効くビタミンB ₁₂ や葉 酸、味覚障害を予防する亜鉛など、体にうれ しい栄養成分がたくさん含まれています。	小 中	644 769
13金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	ごはん さとう パター カレールウ ゼリー じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト りんご 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 うり れんこん ぶどう	主食とは、ごはん、パン、種類などのことを いいます。主食は、体の中でエネルギーのも たになります。	小 中	692 855
16月	ごはん クリスピーチキン みずのあぶらいため さつまいのみそしる	ぎゅうにゅう クリスピーチキン さつまあげ みそ あぶらあげ	ごはん さとう サラダあぶら さつまいも	みず こんにゃく しょうが ながねぎ にんじん	さつまいもは、ヒルガオ科の植物で、食物繊 維やビタミンCが豊富に含まれています。私 たちが食べているのは根の部分です。	小 中	625 743
17火	しょうゆラーメン ほうれんそうぎょうざ (2こ) マカロニサラダ	ほうれんそうぎょうざ ぶたにく なた わかめ	ゆでちゅうかめん マカロニ ドレッシング サラダあぶら	にんじん もやし ながねぎ キャベツ メンマ (たけのこ) ほうれんそう フロッコリー たまねぎ りんご	もやしは昔、食用としてではなく薬として大 切にされてきました。日本へは、江戸時代に 長崎に漂着した異人が栽培方法を伝え、食用 として変化したそうです。	小 中	652 736
18水	ごはん さんまのおろしに ピーフンしおいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ さんまのおろしに	ごはん サラダあぶら じゃがいも ピーフン	にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン だいこん しょうが	さんまは、秋が旬で、細長く銀色の体が刀の ように見えることから、「秋刀魚」と漢字で 書くようになったと言われています。	小 中	625 742
19木	ごはん マーボーなすどんのぐ たくあんのごまあえ かきたまスープ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく だいす	ごはん ごま でんぶん	たけのこ パプリカ なす だいこん にんにく しょうが きゅうり ながねぎ こまつな にんじん きくらげ	今日は、どんぶりご飯の日です。マーボーな すをご飯の上にかけて食べましょう。マー ボーなすには、五所川原市産の長ねぎが使わ れています。	小 中	650 809
20金	ごはん あじフライ ごもくきんぴら なめこのみそしる パックソース	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ あじフライ	ごはん サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	ごぼう さやいんげん にんじん こんにゃく はくさい なめこ ながねぎ	あじフライは、内臓、中骨、ヒレ等を取り除 いて「松葉開き」にし、さらに目立った小骨 も取り除いたものを使用しています。	小 中	649 784
23月	ごはん とりくのごまてりやき メンマのいためもの チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう とりくのごまてりやき みそ あつあげ さつまあげ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう	メンマ (たけのこ) こんにゃく にんじん ながねぎ チンゲンサイ えのきたけ	チンゲンサイは、中国から輸入され、茎が緑 色です。茎が白いものは、パクチョイという 野菜です。	小 中	622 738
24火	ごはん さばのみそに キャベツのごまマヨネーズあえ いもちもち	ぎゅうにゅう とりく さばのみそに	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいもち	キャベツ フロッコリー だいこん ごぼう ながねぎ にんじん	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	643 758
25水	ごはん ごもくあつやきたまご きりほしだいこんのいりに にくだんこのみそしる	ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご ちくわ にくだんこ みそ ひじき	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	きりほしだいこん にんじん こんにゃく はくさい たまねぎ しいたけ ほうれんそう ながねぎ たけのこ	五目厚焼玉子には、ほうれん草、にんじん、 ねぎ、たけのこ、ひじきが入っていて、栄養 満点です。青森県産の卵を使用しています。	小 中	606 729
26木	せわりこめこコッペパン ポークウインナー かぼちゃサラダ やさいとまめのスープ ケチャップ&マスタード	ぎゅうにゅう ポークウインナー だいす ベーコン	せわりこめこコッペパン サラダあぶら ドレッシング	フロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ トマト	激しい運動やスポーツをした後の筋肉の傷み には、牛乳に含まれる乳たんぱく質が効果 的にはたらくといわれています。	小 中	680 856
27金	ごはん きのごカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とうにゅう とりく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ しそのは	ごはん じゃがいも パター カレールウ さとう ゼリー	トマト マッシュルーム だいこん みかん なたまめ しょうが にんにく きゅうり もも	秋はおいしい食べ物が多い時期です。きの こ・りんご・さつまいもなど、いろいろな旬 の食べ物を食べて秋を楽しみましょう。	小 中	693 860
30月	ごはん てりやきハンバーグ にくじゃが だいこんのみそしる	のむヨーグルト (ブルーベリー) てりやきハンバーグ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも サラダあぶら	にんじん こんにゃく えのきたけ たまねぎ だいこん だいこんば グリーンピース	10月30日は「食品ロス削減の日」です。 まずは、苦手な食べ物を一口でも食べてみる など、自分でできることから始めてみましょ う。	小 中	596 724
31火	さんさいうどん かぼちゃコロッケ ハロウィンデザート (ベリープリン)	ぎゅうにゅう あぶらあげ なた とりく	ゆでうどん サラダあぶら プリン じゃがいも さとう	にんじん ながねぎ かぼちゃ わらび えのきたけ たまねぎ ほそだけ ぜんまい いちご ブルーベリー クランベリー	31日は「ハロウィンの日」です。秋の収穫 を祝い、悪い霊を追い出すヨーロッパを起源 とするお祭りです。	小 中	666 815

※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。

のこ た
残さず食べよう!

