



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	
1 水		わかめごはん さめのにつけ もやしとあつあげのいためもの はくさいとがんもどきのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう ひじき さめのにつけ ぶたにく あつあげ がんもどき みそ	ごはん サラダあぶら でんぷん	にんじん もやし はくさい にら たまねぎ ごぼう	11月は青森県産の食材が多く出回る時期です。給食にもたくさんの県産食材が登場しますよ!!	小 中	594 708
2 木		ハヤシライス コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ノンエッグマヨネーズ アレルギーたいおうハヤシルウ	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし	コールスローは古代ローマ時代から食べられていて、オランダ語のkoolsalade (キャベツサラダ) からkoolsla (コールスラ) という言葉が生まれ、その後コールスローとなったようです。	小 中	671 837
6 月		ごはん さばのトマトみそに ぶたにくとたけのこのいためもの じゃがいものみそしる	のちヨーグルト (プレーン) ぶたにく さばのトマトみそに わかめ こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たけのこ にんじん こんにやく たまねぎ トマト	おいしいトマトは、トマトの裏側の星型の部分から、スジが放射線状にはっきりと出ているもの、ヘタは、ピンとたっている新鮮で、ヘタ部分まで均一に赤く濃いものが良いそうです。	小 中	615 738
7 火		ごはん マーボーどうふどんのく せんぎりたくあん フルーツとうにゅうあんにん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず とうにゅう	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぷん	ながねぎ にら にんじん にんにく しょうが だいこん もも みかん パイン	たくあんは大根を漬けたものですが、なぜ黄色いのでしょうか。それはだいこんの辛味成分であるイソチオシアネートが変化して黄色い色素が作られるからです。	小 中	697 870
8 水		ごはん ぶたにくのしょうがみそやき ひじきのいりに にくだんごのみそしる	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ ぶたにくのしょうがみそやき ひじき だいず にくだんご みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん こんにやく ごぼう はくさい たまねぎ しょうが	青森県の郷土料理である、しょうがみそおでんの始まりは、真冬に函館へとわたる船に乗るお客さんの体を、少しでも温めようと屋台のおかみさんがおでんにしょうがみそをかけたことが始まりだったようです。	小 中	646 773
9 木		しょくパン ハムステーキ トマトペンネサラダ さつまいものシチュー いちごジャム	ぎゅうにゅう ハムステーキ とりにく とうにゅう	しょくパン ベンネ (マカロニ) さつまいも サラダあぶら ジャム アレルギーたいおうシチュールウ	ブロッコリー にんじん たまねぎ だけきみ グリンピース いちご トマト りんご	今日は、乳・小麦不使用のシチューです。食物アレルギーがある子もいない子もみんなで同じ給食を食べることができます。	小 中	672 812
10 金		ごはん きんぴらつつみやき なすとぶたにくのいためもの とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう きんぴらつつみやき ぶたにく だいず みそ とうふ わかめ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん ごま	なす パプリカ にんじん えだまめ にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ ごぼう	わかめの主成分である食物繊維は、腸の働きを活性化にして、便秘を防ぐだけでなく、余分な体内のナトリウムを体外に出す働きもあります。	小 中	687 832
13 月		ごはん ほたていりあつやきたまご かぼちゃのそぼろに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたていりあつやきたまご だいず とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう サラダあぶら でんぷん	かぼちゃ えだまめ たまねぎ しょうが こまつな にんじん	今週は、たくさんの青森県産食材を使用しています。今日は、「ふるさと産品給食の日」です。ほたて、ぶたにく、かぼちゃ、こまつな、あぶらあげ、とうふなどが県産食材です。	小 中	644 775
14 火		しじみラーメン ごぼうしゅうまい (2こ) ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう しじみ わかめ なると ごぼうしゅうまい	ゆでちゅうかめん ドレッシング キャベツ マッシュルーム さやいんげん ヤングコーン ブロッコリー とうもろこし	にんじん しょうが きくらげ ながねぎ たまねぎ ごぼう たけのこ	今日は五所川原市市浦地区でとれた、しじみ貝とブロッコリー、しゅうまいには青森県産ごぼうが使用されています。地元で収穫された食材に感謝しながら食べましょう。	小 中	587 651
15 水		ごはん とんかつ きりほしだいこんのいりに みそかきたまじる バックソース	ぎゅうにゅう とんかつ さつまあげ あぶらあげ とうふ たまご みそ	ごはん サラダあぶら さとう でんぷん	きりほしだいこん にんじん たまねぎ こんにやく ほうれんそう	ごはん、牛乳はもちろん、今日は青森県産の豚肉、切り干し大根、にんじん、あぶらあげ、たまご、みそなどの県産食材が使用されています。	小 中	695 839
16 木		ごはん さばのしおやき ひじきとれんこんのサラダ ごしょんぼろじる	ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじき ぶたにく だいず こうやどうふ	ごはん つくねいも サラダあぶら ごま	れんこん にんじん きゅうり ながねぎ だいこん こんにやく ごぼう きくらげ まいたけ たもぎたけ しめじ	今日は青森県産のさばを使用しています。そして、五所川原市の郷土料理であるごしょんぼろ汁には五所川原市産のきくらげとつくねいもが使用されています。	小 中	632 750
17 金		ごはん てりやきハンバーグ はくさいとぶたにくのもの ほたてのみそしる	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ぶたにく こうやどうふ ほたて とうふ みそ	ごはん さとう サラダあぶら ごま	たまねぎ はくさい にんじん しめじ こまつな だいこん ながねぎ	今日は青森県産豚肉を使用したハンバーグや煮物、むつ湾でとれたほたてを使用したみそ汁など、今週はたくさんの青森県産食材を紹介しました。家庭でも県産食材を積極的に使用して地産地消に取り組みましょう。	小 中	614 729
20 月		ごはん にくだんご (2こ) メンマソテー なめこのみそしる アーモンドこざかな (中学生のみ)	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく とうふ みそ にほし (いわし)	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら アーモンド ごま	メンマ (たけのこ) たまねぎ にんじん こんにやく だいこん ながねぎ なめこ	アーモンドは、そのまま塩をつけて食べたり、スライスや粉末、ペースト状にして、フィナンシェやマカロンなど、お菓子の材料にも使用されています。	小 中	604 751
21 火		ごはん はるまき ホイコーロー すいぎょうざのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ すいぎょうざ	ごはん サラダあぶら はるさめ はるまき あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん パプリカ チンゲンサイ ながねぎ たけのこ もやし	中国の料理は、大きく8つの地方料理に分類されています。その中でも4大料理と呼ばれるのが、「山東料理」「四川料理」「広東料理」「江蘇料理」だそうです。	小 中	743 887
22 水		ごはん とりのケチャップに きんぴらごぼう さつまあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ とりのケチャップに	ごはん サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう こんにやく はくさい こまつな ながねぎ トマト たまねぎ	「きんぴら」はごぼうから始まり、昭和後半までごぼうとにんじんが定番でしたが、れんこんなど歯ごたえのある根菜類を炒めて甘辛に味付けしたのもきんぴらと呼ぶようになったそうです。	小 中	614 734
24 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 カレールウ バター じゃがいも さとう ゼリー れんこん なたまめ しそのは	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん うり きゅうり なす トマト りんご もも みかん パイン	「ボンチじゃなくってパンチだよ!」のキャッチフレーズはみなさん覚えましたが?赤いりんごを使用したごしょりんパンチは、今年度は今月をきめてあと2回です。	小 中	759 963
27 月		ごはん いわしのみそれに にくじゃが あぶららのみそしる こくとうまめ (中学生のみ)	ぎゅうにゅう いわしのみそれに ぶたにく とうふ みそ わかめ だいず	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース ながねぎ だいこん	越は鎌倉室町時代に中国より伝わったといわれ、当時、肉食を禁じられていた僧侶の貴重なタンパク源でした。	小 中	644 797
28 火		かけうどん ちくわのてんぷら カットりんご	ぎゅうにゅう とりにく ちくわのてんぷら なると あぶらあげ	ゆでうどん さとう サラダあぶら	にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ りんご	今日のりんごは、五所川原市産の早生ふじです。おいしく食べられる期間は1か月程度で、見た目はふじと変わりませんが、あっさりして歯触りも軽いのが特徴です。	小 中	623 703
29 水		ごはん ちゅうかどんのく れんこんぎょうざ (2こ) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく れんこんぎょうざ わかめ あつあげ かまぼこ	ごはん はるさめ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ きゅうり キャベツ れんこん たまねぎ	はるさめは、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどでんぷんを原料として作られています。英語では、グラス・ヌードルまたは、ポテトヌードルとも呼ばれています。	小 中	628 749
30 木		ごはん クリームソースハンバーグ のりしおポテト トマトスープ	ぎゅうにゅう ベーコン クリームソースハンバーグ あおのり	ごはん じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ にんじん トマト パセリ	今日は青森県産の鶏・豚を使用したハンバーグです。鶏肉や豚肉にはたんぱく質が多く含まれており、筋肉や皮膚、髪や爪などを作るのに欠かせない栄養素です。	小 中	619 713

いのに感謝!
「いただきます」

ひとに感謝!
「ごちそうさま」

※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。

