



# 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 木	ごはん えびフライ(2こ) にんじんのそぼろいため もやしのみそしる バックソース	ぎゅうにゅう えびフライ とりく こうやどうふ わかめ みそ	ごはん サラダあぶら ふ さとう	にんじん こんにゃく グリーンピース もやし ながねぎ	にんじんには、ビタミンAが豊富に含まれて います。特に目の疲れなどの改善に効果があ るとされています。パソコンやタブレットの 使用で疲れた目にぴったりの食材ですね！	小 603 中 803	
2 金	ごはん キーマカレー コールスローサラダ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ せつぶんまめ	ごはん バター さとう カレールウ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご キャベツ とうもろこし	節分には豆をまいて鬼(災害や病気など のわざわい)をばらい、まいた豆を年の 数だけ食べる風習があります。今年は、 2月3日が節分です。	小 821 中 985	
5 月	ごはん とうふハンバーグ ビーフンしおいため だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ビーフン サラダあぶら	たまねぎ たけのこ パプリカ だいこん えのきだけ だいこんば	ビーフンはうるち米から作られていま す。ビーフンに似た春雨は、じゃがいも やさつまいも、緑豆などのでんぷんから作 られています。	小 681 中 954	
6 火	ごはん しのだに にくじゃが しじみじる	ぎゅうにゅう しのだに ぶたにく しじみ みそ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく グリーンピース ながねぎ	五所川原市産のしじみが使用されています。 しじみにはうま味として感じるコハク酸を多 く含んでいます。しじみだけでなく、だし汁 も飲んでうま味を味わいましょう。	小 635 中 794	
7 水	ごはん さばのたつたあげ ぶたにくとキャベツのみそいため とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら でんぷん	キャベツ にんじん さやいんげん もやし にんにく しょうが チンゲンサイ ながねぎ	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、体内で固まりにくい脂 肪酸といわれています。これらの脂肪酸は、 記憶力の向上を促す効果があります。	小 681 中 895	
8 木	しょくパン オムレツ ベーコンとほうれんそうのコンソメソー クラムチャウダー いちごジャム	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン あさり	しょくパン サラダあぶら じゃがいも バター ホワイトルウ ジャム	ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム いちご りんご	冬のほうれん草の栽培方法には、「寒締め」 といって、冷たい温度にさらしてから収穫す る方法があります。葉が肉厚になり甘みが強 くなります。	小 759 中 985	
9 金	ごはん たれつきにくだんご(小2中3こ) ひじきのごもくに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たれつきにくだんご さつまあげ ひじき だいす あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	ごぼう ながねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ しいたけ	ひじきには、成長期のからだに必要な栄 養素であるカルシウムが多く含まれていま す。ひじきを食べると健康なからだをつ くりましょう。	小 580 中 768	
13 火	カレーうどん はなやさいサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう とりく なると あぶらあげ ツナ	ゆでうどん サラダあぶら カレールウ ドレッシング チョコプリン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ながねぎ ブロッコリー カリフラワー	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつ ぼみの部分を食べる野菜です。つぼみを 食べる野菜の仲間には、みょうがなどが あります。	小 657 中 798	
14 水	ごはん ちゅうかどんのく はるさめサラダ アーモンドごさかな	ぶたにく あさり ほたて かまぼこ わかめ にぼし(いわし)	ごはん サラダあぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま アーモンド	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが たけのこ きくらげ きゅうり りんご	今日は五所川原市産のりんごを使用し たりんごジュースです。青森県では、約 50種類のりんごが栽培されています。	小 583 中 753	
15 木	ごはん てりやきハンバーグ たけのこのいためもの かきたまスープ	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ぶたにく わかめ たまご	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん こんにゃく 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、ほぼす べての栄養素を含んでいるため、完全栄 養食品ともいわれています。	小 556 中 756	
16 金	ごはん たらこうそうやき チキンマリネ じゃがいものトマトスープ	ぎゅうにゅう たらこうそうやき とりく ウィナー	ごはん じゃがいも さとう	ブロッコリー たまねぎ キャベツ しめじ トマト にんにく パセリ バジル	トマトの赤い色は「リコピン」あるいは 「リコピン」とよばれ、スイカやパイ ヤなどにも含まれている天然色素の一部 です。	小 564 中 763	
19 月	ごはん キャベツいりメンチカツ いんげんのいためもの あぶらふのみそしる バックソース	ぎゅうにゅう さつまあげ キャベツいりメンチカツ とうふ わかめ みそ	ごはん サラダあぶら さとう あぶらふ	キャベツ さやいんげん こんにゃく にんじん ながねぎ	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 622 中 819	
20 火	ごはん いわしのみぞれに ごもくきんぴら こまつなとあさりのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ぶたにく あさり こうやどうふ あぶらあげ みそ	ごはん ごま サラダあぶら さとう ごまあぶら	だいこん ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく こまつな しいたけ	一口30回を目標に、よくかんで食べましょ う。よくかんで食べると、歯やあごが強 くなり、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 594 中 776	
21 水	ごはん ポークカレー ふくじんづけ カットりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも バター カレールウ さとう なす しょうが なたまめ しそは トマト にんにく りんご	たまねぎ にんじん だいこん うり きゅうり れんこん	豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB <sub>1</sub> が 豊富です。ビタミンB <sub>1</sub> 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 742 中 951	
22 木	こめパン マカロニのミートソースに たまごサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご ウィナー	こめパン マカロニ サラダあぶら ドレッシング ハヤシルウ	たまねぎ グリーンピース トマト ブロッコリー キャベツ こまつな にんじん もやし	マカロニは、イタリアの代表的なパスタで す。小麦粉にお湯を入れて練って作り、乾燥 させます。管状のものや、リボン、貝がら、 車輪などいろいろな形のものがあります。	小 746 中 995	
26 月	ごはん さけのしおやき ふきのあぶらいため じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さけのしおやき さつまあげ わかめ 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 たまねぎ しいたけ にんじん	みそは大豆を発酵させて作る調味料で す。味付けのほかにも、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 531 中 672	
27 火	ごもくしおラーメン ごぼうぎょうざ(2こ) たくあんのごまあえ	ぎゅうにゅう ごぼうぎょうざ ぶたにく なると	ゆでちゅうかめん ごま ごまあぶら サラダあぶら	キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん きゅうり にんじん メンマ(たけのこ) はくさい もやし ながねぎ	メンマはマチク(麻竹)のたけのこを乳酸発 酵させた加工食品です。メンマに豊富な成分 である食物繊維は、肥満防止や大腸がんの予 防の成分として注目されています。	小 576 中 683	
28 水	ごはん いためナムル ビビンバどんのく わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ かまぼこ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら ごま さとう だいすもやし にんじん のざわな ぜんまい きくらげ たまねぎ	きりぼしだいこん ほうれんそう もやし しょうが にんにく	今日はどんぶりご飯の日です。ビビンバとい 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 つきます。	小 612 中 790	
29 木	ごはん ぎゅうにいくいりコロッケ れんこんのきんぴら にくだんごのみそしる バックソース	のむヨーグルト(ストロベリー) ぎゅうにく ちくわ とうふ にくだんご みそ	ごはん コロッケ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく だいこん ごぼう チンゲンサイ ながねぎ	今日のコロッケのじゃがいもは北海道産で す。北海道は、じゃがいもの生産量日本一で す。ポテトチップスやポテトサラダ、でんぷ ん(片栗粉)など、様々な料理に使用されて います。	小 682 中 870	

## 「せつぶん」のぎょうじ



「節分」の日には、「豆まき」をして、災いをもたらす  
とされる「おに」を追い払い、「福」を呼びこむ行事が  
行われるほかに、「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝に  
さして、げんかんにかざる風習もあります。



※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。