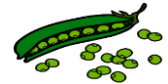




こんだてのおしらせ



五所川原市立学校給食センター

日	こんだて	さいりょう			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)		
9	ごはん とうりのケチャップに キャベツとブロッコリーのごまマヨネーズサラダ だいこんとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とうりのケチャップに ベーコン	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら	キャベツ ブロッコリー だいこん たまねぎ だいこんば トマト にんじん えのきたけ	📍ご入学・ご進級おめでとうございませう📍 今日から給食がスタートします！元気な体で 過ごすために、好き嫌いせずに食べましょ う！	小 624 中 781
10	ごはん さばのたつたあげ いんげんのいためもの じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ふたにく さばのたつたあげ わかめ みそ	ごはん さとう サラダあぶら じゃがいも	さやいんげん こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ	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 650 中 828
11	ごはん あますにくだんこ(2こ) ビーフンのしおいため ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふたにく あますにくだんこ かまぼこ	ごはん ビーフン サラダあぶら	たけのこ パプリカ チンゲンサイ はくさい しめじ にんじん たまねぎ	きのこは、カルシウムの吸収を助けてくれる ビタミンDがたくさん入っています。また、 食物繊維も豊富で、おなかの調子を整えま す。	小 638 中 849
12	ごはん だしまきたまご にくじゃが キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう だしまきたまご ふたにく あつあげ 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 こんにゃく グリーンピース キャベツ しいたけ	豚肉に含まれるビタミンB ₁₂ は、疲労回復に 効果があります。また、ごはんなどの糖質を エネルギーにかえる働きがあります。	小 588 中 773
15	ごはん チキンカレー ふくじんづけ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう とうりにく チーズ	ごはん じゃがいも バター カレールー ゼリー	にんじん たまねぎ りんご トマト しょうが にんにく いちご だいこん さとう りり きゅうり なす れんこん なたまめ しそのは	カレーは給食で大人気のメニューです。チキ ンカレーやポークカレーなどの他に、夏野菜 や冬野菜のカレーも登場します。今日は入 学・進級の祝いにいちごのゼリーがつつま す。	小 675 中 879
16	ごはん てりやきハンバーグ たまごサラダ やさいとポテトのスープ	ぎゅうにゅう たまご てりやきハンバーグ ウインナー	ごはん じゃがいも ドレッシング	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん どうもろこし にんにく パセリ	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 632 中 849
17	ごはん いわしのみぞれに れんこんのきんぴら もやしとらのみそしる	のむヨーグルト(マスカット) いわしのみぞれに ふたにく こうやどうふ みそ	ごはん さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら	だいこん れんこん こんにゃく にんじん もやし いら	のむヨーグルト(ジョア)の空容器は、納入 業者が回収します。五所川原市では、牛乳・ のむヨーグルトの他に五所川原市産のりんご を使用したりんごジュースが給食で提供され る日があります。	小 515 中 707
18	ごはん いためナムル ピピンパンドのぐ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく だいす わかめ どうふ かまぼこ	ごはん サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん しょうが ほうれんそう にんにく たまねぎ まめもやし のざわ きくらげ ぜんまい	わかめの主成分である食物繊維は、腸の動き を活発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排出する働きがあ ります。	小 602 中 807
19	ごはん おからのにもコロッケ にんじんのそぼろいため こまつなとあさりのみそしる	ぎゅうにゅう とうりにく おからのにもコロッケ あさり こうやどうふ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく グリーンピース こまつな しいたけ	今日のコロッケはおから、じゃがいも、大 豆、ひじき、にんじんを使って、煮物風の味 付けをしたものです。おからには、食物繊維 が多く含まれています。	小 636 中 793
22	ごはん にしんのでりに ふきのあぶらいため にくだんごのみそしる	ぎゅうにゅう にしんのでりに さつまあげ にくだんご どうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	たまねぎ ふき こんにゃく にんじん だいこん ごぼう チンゲンサイ ながねぎ	一日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 なったり、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 665 中 856
23	ごはん ちゅうかどんのぐ はるさめサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ふたにく あさり ほたて わかめ かまぼこ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま プリン	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが きくらげ きゅうり かぼちゃ	はるさめは、緑豆やじゃがいも、さつまいも などのでんぷんを原料として作られています。 英語では、グラス・ヌードルとも呼ばれ ています。	小 579 中 748
24	ごはん キャベツいりメンチカツ きりぼしだいこんのいりに かきたまスープ パックソース	ぎゅうにゅう さつまあげ キャベツいりメンチカツ わかめ たまご	ごはん サラダあぶら さとう でんぷん	キャベツ きりぼしだいこん にんじん こんにゃく しいたけ こまつな たまねぎ	胃腸薬の名前で有名なキャベジン [®] は、キャベ ツ固有の栄養素です。キャベジンとは、ビタ ミンUのことです。胃腸の粘膜を健康に保つ働 きをしてくれます。	小 646 中 822
25	せわりコッパン ボークウインナー コールスロー コーンポタージュ パックケチャップ	ぎゅうにゅう とうりにく ボークウインナー	せわりコッパン さとう ノンエッグマヨネーズ バター じゃがいも ポタージュルウ	キャベツ パプリカ どうもろこし たまねぎ にんじん パセリ トマト	今日はコッパンにウインナーやコールス ローをはさみ、お好みでケチャップをかけて 食べてみてください！	小 741 中 964
26	ごはん キーマカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく だいす チーズ とうにゅう	ごはん バター カレールー さとう カラフルゼリー	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく りんご もも みかん パイン ぶどう	激しい運動やスポーツをした後は、筋肉が傷 みず。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉を つくる際には、牛乳に含まれる乳たんぱく 質が効果的に働きます。	小 776 中 985
30	ごちしおラーメン キョーザ(2こ) はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう キョーザ ツナ ふたにく なると	ゆでちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら 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 もやし メンマ(たけのこ) ながねぎ	今年度はじめてのラーメンです！みなさんの 好きなラーメンは何ですか？今年度もいろい ろなラーメンを提供するので楽しみにしてく ださいね。	小 635 中 752

※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。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>手をきれいに洗 いましょう。</p>	<p>給食当番は 身支度を整え、 健康チェックを しましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、 「いただきます」 をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、 持てる食器は 手に持って 食べま しょう。</p>	<p>食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるよう にしましょう。</p>
---------------------------	---	--	--	--	--------------------------------