



# 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
		体をつくるものになる食品 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のになる食品 主にビタミン類(A・C)		
1 水	ごはん いりたまご そぼろどんのぐ なめこのみそしる	たまご ふたにく だいず とうふ みそ	ごはん サラダあぶら	にんじん ほうれんそう しょうが だいこん ながねぎ なめこ 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 646 中 841
2 木	ごはん いわしフライ たけのこのいためもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いわしフライ ふたにく わかめ こうやとうふ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	たけのこ にんじん こんにゃく たまねぎ ながねぎ ごぼう れんこん	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、歯やあごが強くなったたり、脳に良い刺激が加わって頭がスッキリする状態になるそうです。	小 639 中 766
7 火	ごはん さばのみそに きりほしだいこんのいりに せんべいじる	ぎゅうにゅう さばのみそに さつまあげ あぶらあげ とりにく	ごはん サラダあぶら さとう せんべい	きりほしだいこん にんじん こんにゃく ごぼう ながねぎ だいこん えのき	切干大根は青森県産です。大根を細切り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されます。	小 651 中 768
8 水	ごはん とうふハンバーグ ふたにくとはくさいのスタミナため もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ふたにく こうやとうふ わかめ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら	はくさい にんじん しめじ もやし ながねぎ たまねぎ	高野豆腐は、食物繊維やカルシウム・鉄分などのミネラルが多く含まれ、普通の豆腐よりも栄養がギュッと凝縮しています。	小 569 中 668
9 木	しょくパン ハムステーキ たまごマカロニサラダ ミネストローネ メープルジャム	ぎゅうにゅう ハムステーキ たまご ベーコン	しょくパン マカロニ じゃがいも ジャム サラダあぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ フロッコリー トマト にんにく パセリ	手についたウイルスや細菌を口の中に入れていないために、食事の前は毎回せっけんを使って手をよく洗いましょう。	小 685 中 804
10 金	ごはん ぎょうざ(2コ) ピピン/いため ほたてスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ふたにく ほたて とうふ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう ぜんまい ほうれんそう にんにく	キャベツ なら だいずもやし にんじん のぎわな きくらげ しょうが だいこん チンゲンサイ もやし	ほたては、青森県むつ湾でとれたものです。ほた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 600 中 712
12 日	ごはん やさいいりつくね いんげんのいためもの あおさとたけのこのみそしる	のむヨーグルト(ストロベリー) つくね ふたにく あおさ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ふ	いんげん こんにゃく にんじん たけのこ たまねぎ れんこん ながねぎ	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るそうです。	小 482 中 583
14 火	かけうどん にくいりしのだ ポテトソテー	ぎゅうにゅう とりにく にくいりしのだ なた ベーコン あぶらあげ	ゆでうどん さとう サラダあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん ながねぎ しいたけ たまねぎ アスパラガス ごぼう	どんぶりを持つ手や食べる時は、やけどをしないように気を付けて食べましょう。	小 632 中 713
15 水	ごはん マーボーとうふどんのぐ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく だいず わかめ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	ながねぎ にんじん なら しょうが にんにく きゅうり きくらげ	麻婆豆腐には、隠し味として青森県産のおろしにんにくが入っています。給食用に辛みを少し抑えるため、3種類のソースを混ぜて使用しています。	小 662 中 825
16 木	ごはん ぎゅうにくいりコロッケ ごもくきんぴら パックソース がんもどきのみそしる	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく がんもどき ひじき みそ	ごはん サラダあぶら コロッケ さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん キャベツ ながねぎ たまねぎ	ごぼうを日常的に食べている国は、日本だけだそうなんです。欧米ではごぼうはハーブとして用いられており、漢方薬としても使われているそうです。	小 638 中 768
17 金	ごはん チキンカレー フロッコリーのツナあえ ソーダフロートぶうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	ごはん さとう バター じゃがいも カレールウ ドレッシング セリー	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが フロッコリー カリフラワー	フ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(カサイルイ)と呼びます。他にはみょうがや食用菊、ひさきのとうなども花菜類の仲間です。	小 745 中 930
20 月	ごはん さけのしおこうじやき にんじんのそぼろいため さつまあげのみそしる	ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき とりにく こうやとうふ さつまあげ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん しょうが えだまめ こんにゃく はくさい こまつな ながねぎ	「がんもどき」と「さつまあげ」は、見た目が似ていますが、「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ています。	小 548 中 655
21 火	ごはん ケチャップあじにくだんこ(2コ) ふたにくとキャベツのしおいため ちゅうかうたまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう にくだんこ ふたにく たまご	ごはん サラダあぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ もやし なら にんじん しめじ チンゲンサイ とうもろこし トマト	もやしは昔、食用としてではなく、薬として大切にされていました。日本へは、江戸時代、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 569 中 680
22 水	わかめごはん にしんのてりに なすとひじきにのみそいため こまつなとあさりのすましじる	ぎゅうにゅう わかめ にしんにてりに ふたにく かまぼこ だいず あさり とうふ	ごはん さとう でんぷん サラダあぶら	なす ハブリカ にんじん えだまめ にんにく しょうが こまつな しいたけ	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、体内の余分なナトリウムを体外に出す働きもあります。	小 615 中 727
23 木	コッペパン デミグラスハンバーグ トマトパンネサラダ かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ベーコン	コッペパン パンネ(マカロニ) バター ホワイトルウ	トマト フロッコリー たまねぎ かぼちゃ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ	かぼちゃにはビタミンB群といわれる疲労回復に効果のある成分が含まれています。ポターージュを飲んで、疲れた体を癒しましょう。	小 685 中 816
24 金	ごはん とんかつ パックソース れんこんのきんぴら とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とんかつ ふたにく とうふ わかめ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	れんこん にんじん こんにゃく たまねぎ ながねぎ	れんこんは、食物繊維が多く含まれています。おなかの中をさすって、便秘や生活習慣病を予防してくれるそうです。	小 641 中 768
27 月	ごはん とりにくのごまてりやき ピーフンしおいため あげなすのみそしる	ぎゅうにゅう ふたにく とりにくのごまてりやき とうふ みそ	ごはん サラダあぶら ピーフン ごま	チンゲンサイ たけのこ ハブリカ なす ほうれんそう ながねぎ	みそ汁には揚げ茄子が入っており、油で冷めにくくなっています。やけどに注意して食べましょう。	小 627 中 742
28 火	しょうゆラーメン にくしゅうまい(小1コ:中2コ) とうにゅうみかん/パイア	ぎゅうにゅう ふたにく にくしゅうまい なた とうにゅう	ゆでちゅうかめん サラダあぶら パイア	もやし こまつな にんじん ながねぎ メンマ(たけのこ) たまねぎ たけのこ みかん	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」の上のせる麻竹(マツク)から考案されたそうです。	小 642 中 809
29 水	ごはん とりのケチャップに ジャーマンポテト きのこミートボールのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりのケチャップに ベーコン にくだんこ とうにゅう	ごはん サラダあぶら じゃがいも マカロニ シチュールウ	たまねぎ とうもろこし しめじ にんじん ほうれんそう マッシュルーム トマト	今日の豆乳スープに使われているシチュールウは、アレルギー28品目不使用のルウです。食物アレルギーのある子どももみんで同じ給食を食べることができます。	小 725 中 879
30 木	ごはん イカメンチカツ パックソース もやしとあつあげのいためもの にらたまじる	ぎゅうにゅう イカメンチカツ ふたにく あつあげ こうやとうふ たまご	ごはん サラダあぶら でんぷん	キャベツ にんじん こまつな もやし ハブリカ なら たまねぎ	イカメンチは津軽地方に伝わる家庭料理で、イカを刺身にしたときに残る「ゲソ」を叩いてミンチにし、野菜とともに小麦粉でまとめて揚げたのが始まりだそうです。	小 731 中 926
31 金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ フルーツとうにゅうあんにん	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ とうにゅう	ごはん じゃがいも バター カレールウ さとう セリー うり きゅうり なす れんこん なたまめ しそは もも みかん バイナッフル	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	給食にでてくるチキンカレーとポークカレーのレシピは、五所川原市の伝統の味付けを受け継いでいます。	小 723 中 906

**耳鼻科・眼科検診出校日**  
12日(日曜日)は、給食があります。



※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、**五所川原市立学校給食センター(34-2832)**まで、お問い合わせ下さい。

