



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	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー kcal	
			主にたん白質・カルシウム	主に炭水化物・脂肪	主にビタミン類 (A・C)			
1 水	ごはん メンチカツ ソース パンプキンポテサラ だいこんとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ (ぶたにく) ベーコン	ごはん サラダあぶら じゃがいも ドレッシング オリーブオイル	きゅうり だいこん きぬさや しいたけ にんじん かぼちゃ たまねぎ	給食で使用しているお米は五所川原市産の「つがるロマン」です。私たちが毎日食べているお米は、2千年以上前から大切に栽培されており、日本の風土に根付いています。	小 中	698 849	
2 木	ごはん あかうおのさいきょうやき さやいんげんのいたためもの あげなすのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あかうおのさいきょうやき とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	さやいんげん にんじん なす こんにゃく こまつな ながねぎ	カルシウムは、骨や歯を丈夫にするなどのほたらきがあります。牛乳は、小魚や野菜よりもカルシウムを効率よくとることが出来ます。	小 中	609 771	
3 金	ごはん チキンカレー キャベツのしおこんぶあえ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しらす しおこんぶ チーズ	ごはん パター じゃがいも カレーウ ごまあぶら さとう はちみつレモンゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ りんご トマト レモン (ゼリー)	レモンが酸っぱいのはクエン酸という成分です。魚料理に使うと生臭さを和らげてくれる効果があります。	小 中	677 866	
6 月	ごはん にしんのこんぶに ブロッコリーとひじきのマヨあえ ほたてしる	ぎゅうにゅう ひじき にしんのこんぶに ほたて かつおぶし みそ わかめ	ごはん マヨネーズ	だいこん にんじん ながねぎ ブロッコリー しょうが	6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。かむことを意識しながら食べましょう。また、食べた後の歯みがきもしっかり行いましょう。	小 中	598 748	
7 火	ごはん ほうれんそうぎょうざ (2コ) マーボーどうふ きのこスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほうれんそうぎょうざ とうふ いかまほこ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら ぜんぶん ぶなしめじ	キャベツ ほうれんそう なら にんにく にんじん しょうが まいたけ きくらげ チンゲンサイ	豆腐は大豆の絞り汁(豆乳)に、海水から取れる「にがり」という凝固剤を加えて固めた食品です。にがりは海水から塩を作る時に副産物としてできるものです。	小 中	624 762	
8 水	ごはん ウィンナーたまごまき ひじきのいりに もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき ウィンナーたまごまき ちくわ こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	いとこんにゃく とうもろこし にんじん えだまめ もやし はだいこん ごぼう	高野豆腐は、食物繊維やカルシウム・鉄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 中	610 746	
9 木	しょくパン てりやきハンバーグ トマトパンネサラダ コンソメスープ くらごまクリーム	ぎゅうにゅう ツナ てりやきハンバーグ ベーコン	パン ペンネ (マカロニ) くらごまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー トマト	ごまの原産地は、アフリカのサバナ地帯と言われています。黒ごまにはアントシアニンというポリフェノールが含まれており、生活習慣病の予防に期待できます。	小 中	594 708	
10 金	ごはん さばのしおやき もやしのため さといものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さばのしおやき あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さといも ぜんぶん	にんじん ビーマン しいたけ たまねぎ ほうれんそう もやし	もやしは、畑ではなくほとんどが工場で作られています。他に温泉やわき水を利用して作られているものもあります。	小 中	630 785	
13 月	ごはん ポークソテー ごまごぼうサラダ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ポークソテー あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ しろごま	ごぼう だけきみ こまつな アスパラガス ゆきにんじん たまねぎ	今日は「ふるさと産品給食の日」です。豚肉やごぼう、アスパラガスなど青森県産の食材をたくさん使っています。感謝の気持ちを忘れずおいしくいただきます。	小 中	686 841	
14 火	かけうどん イカメンチカツ こまつなのなめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく イカメンチカツ なんと あぶらあげ	うどん サラダあぶら さとう	にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ こまつな はくさい なめたけ (えのきたけ) キャベツ 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はじまりといわれています。	小 中	666 715	
15 水	ごはん ごもくたまごやき ながいものそぼろに ほたてスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごもくたまごやき ほたて とうふ ひじき	ごはん サラダあぶら ながいも ごまあぶら さとう ぜんぶん	たまねぎ えだまめ ほうれんそう ゆきにんじん しょうが だいこん たけのこ ながねぎ チンゲンサイ	日本で栽培されている山いもは、形の違いに より長いも、いちよういも、つくねいもに分けられます。いも類は通常加熱して食べますが、山いもは生でもおいしく食べられます。	小 中	611 767	
16 木	ごはん いわしのにつけ きりほしだいこんのいりに しじみじる	ぎゅうにゅう とりにく いわしのにつけ みそ あぶらあげ しじみ	ごはん サラダあぶら さとう	きりほしだいこん にんじん いとこんにゃく ながねぎ りんご	切干大根は、天日干しすることでカルシウムや食物繊維などの栄養価がアップします。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。	小 中	640 772	
17 金	ごはん ポークビーンズカレー ふくじんづけ ごしょりんパンチ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも パター カレーウ ゼリー さとう	たまねぎ ゆきにんじん トマト なす にんにく しょうが パイナップル みかん うり もも なたまめ だいこん しそのは れんこん きゅうり りんご アロエ	ごしょりんパンチは、五所川原市産の赤いりんごを使ったゼリーと、フルーツ (パイナップル・りんご・もも) を混ぜ合わせた、フルーツパンチです。	小 中	724 929	
20 月	ごはん さめのにつけ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さめのにつけ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら しろごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん いとこんにゃく ごぼう たまねぎ こまつな	ごぼうを日常的に食べている国は、日本だけなのだそうです。欧米では根がハーフとして用いられており、また漢方薬としても使われています。	小 中	616 782	
21 火	ごはん しょうぎゅうコロッケ ソース ながいものゆかりあえ とうふとたまごのスープ	ぎゅうにゅう しょうぎゅうコロッケ とうふ たまご	ごはん サラダあぶら ながいも ぜんぶん じゃがいも	きゅうり ゆきにんじん ゆかり (あかじそ) ながねぎ きくらげ たまねぎ	コロッケに使用している市浦牛は、かつて東北・北海道ブロック品評会で東日本チャンピオンに輝いた高級牛肉です。和牛の脂のうま味や甘みを味わってください。	小 中	631 763	
22 水	ごはん とりにくのてりやき さんさいいため キャベツとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにくのてりやき さつまあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	メンマ (たけのこ) こんにゃく にんじん キャベツ ながねぎ ぶなしめじ ぶき	独特な香りと苦みが特徴的なぶきは、数少ない日本原産の山菜のひとつです。ぶきにはカリウムが多く含まれており、むくみの予防と改善に有効です。	小 中	610 753	
23 木	こめこパン ポパイチーズオムレツ ブロッコリーのサラダ ドレッシング ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ ポパイチーズオムレツ ベーコン	こめこパン じゃがいも オリーブオイル ドレッシング スッキーニ トマト	ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ セロリ にんにく ほうれんそう	ほうれん草には「健康」という花言葉があります。その花言葉の通り、ほうれん草はβ-カロテンやビタミンCをたっぷり含んでいて、健康維持には必要不可欠な野菜です。	小 中	656 874	
24 金	ごはん ホイコーロー コーンシュマイ (小2コ：中3コ) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく コーンシュマイ なんと あつあげ	ごはん サラダあぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん あかビーマン ほうれんそう にんにく しょうが とうもろこし	ビーマンにはビタミンCが多く含まれています。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ります。	小 中	610 787	
27 月	ごはん あますにくだんご (2コ) はるさめサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ツナ あますにくだんご わかめ とりにく なんと	ごはん ワンタン しろごま はるさめ ごまあぶら	きゅうり チンゲンサイ もやし にんじん ながねぎ たまねぎ メンマ (たけのこ) きくらげ しょうが	春雨は、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ます。中国から鎌倉時代に日本に伝わったとされています。	小 中	662 813	
28 火	みそラーメン チキンナゲット (2コ) だいこんサラダ	のむヨーグルト (プレーン) チキンナゲット ぶたにく ちくわ	ちゅうかめん しろごま ドレッシング ながねぎ とうもろこし	キャベツ にんじん きゅうり もやし はだいこん しょうが にんにく だいこん	のむヨーグルトに入っている乳酸菌は、腸内細菌のバランスを整えて、便秘を改善するほたらきがあります。	小 中	632 711	
29 水	ごはん あじのにつけ みずのあぶらいため はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ あじのにつけ みそ さつまあげ	ごはん サラダあぶら さとう	みず いとこんにゃく にんじん はくさい こまつな ながねぎ	あじは今の時季が旬で、脂ののっておいしい魚です。頭の働きをよくするDHAや、血液をサラサラにするEPAという脂が多く含まれています。	小 中	625 775	
30 木	ごはん にくいりしのだ パリパリづけ いもちじる	ぎゅうにゅう とりにく にくいりしのだ くわわかめ	ごはん いもち	たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ながねぎ きりほしだいこん	いももちは、じゃがいもと片栗粉を混ぜ合わせて丸めて作ります。おもちのようにモチモチした食感です。	小 中	636 784	

※魚には、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。

