



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)		
1 金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ パインコンポート	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん カレールウ パター じゃがいも さとう しょうが にんにく だいこん なす うり パイン	にんじん たまねぎ トマト りんご きゅうり れんこん なだまめ しそは	パイナップルは熱帯アメリカが原産地で、「新大陸からの贈り物」と言われるほど、世界各地に広まったフルーツです。	小 684 中 858
4 月	ごはん いわしのうめ だいこんのそぼろに ほうれんそうのみそしる	のびヨーグルト(ブルーベリー) いわしのうめにとりにく あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら でんぶ さとう	だいこん えだまめ にんじん ほうれんそう たまねぎ ながねぎ しょうが しいたけうめ	梅干しなどのすっぱさの成分であるクエン酸は、疲労回復に効果があります。さらに、強い殺菌作用もあります。	小 616 中 773
5 火	ごはん あつやきたまご ピピンパ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく かまぼこ	ごはん ごまあぶら さとう しろごま	ほうれんそう もやし しょうが にんにく チンゲンサイ きくらげ ぶなしめじ にんじん ぜんまい せり	たまごはたんばく質の王様といわれるほど、たんばく質が豊富です。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 564 中 707
6 水	ごはん マトウダイのしおこうじやき きんぴらごぼう オクラのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく マトウダイのしおこうじやき とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにやく オクラ なめこ ながねぎ	オクラのネバネバがもつ適度なとろみは、のどごしをよくし、食欲を促すことで、夏バテ回復の効果が期待できます	小 608 中 747
7 木	しょくパン ほしがたハンバーグ かぼちゃサラダ やさいスープ メープルゼリージャム	ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ ベーコン	しょくパン ジャム	かぼちゃ きゅうり こまつな もやし にんじん たけのこ たまねぎ	7月7日は七夕(たなばた)の日です。天の川が見えるといいですね。七夕にちなんで今日は星型ハンバーグです。	小 612 中 717
8 金	ごはん にくいりコロッケ れんこんのきんぴら こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう にくいりコロッケ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	れんこん こんにやく にんじん こまつな たまねぎ	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ります。	小 592 中 728
11 月	ごはん とりにくのごまてりやき ひじきのごもくに しじみじる	ぎゅうにゅう とりにくのごまてりやき ぶたにく ひじき だいず しじみ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごま	にんじん こんにやく ごぼう 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、出し汁も飲んでうま味を味わいましょう。	小 587 中 721
12 火	しょうゆラーメン ゆでたまご もやしとハムのおしいため	ぎゅうにゅう ゆでたまご なると ハム ぶたにく	ゆでちゅうかめん サラダあぶら	ながねぎ メンマ(たけのこ) もやし にんじん こまつな	今日は「崖の上のポニョ」に登場する、宗助とポニョが食べたラーメンを再現しました。おかすのハムの塩ゆめをラーメンに乗せて食べてみてくださいね。	小 596 中 654
13 水	ごはん さばのてりやき メンマソテー はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう さばのてりやき ぶたにく あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	メンマ(たけのこ) こんにやく にんじん はくさい こまつな えのきたけ	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 596 中 734
14 木	ごはん ビーフンしおいため あげごぼうきょうざ(小2こ・中3こ) わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ごぼうきょうざ ぶたにく たまご とうふ わかめ	ごはん サラダあぶら ビーフン でんぶ	たけのこ ビーマン にんじん だいこん ながねぎ ぶなしめじ キャベツ ごぼう たまねぎ	ビーフンはうるちみ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、緑豆などのでんぶから作られています。	小 615 中 762
15 金	ごはん なつやさいカレー ふくじんづけ ハワイアみかんソース	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ごはん カレールウ パター じゃがいも さとう しそは なだまめ きゅうり	にんじん たまねぎ トマト うり りんご かぼちゃ しょうが にんにく みかん れんこん だいこん スッキーニ なす	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多く含まれています。夏野菜カレーを食べて夏バテしないように過ごしましょう。	小 666 中 836
19 火	ごはん にくだんご(2こ) チンジャオロースー モロヘイヤとトマトのスープ	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく	ごはん サラダあぶら じゃがいも	たけのこ ビーマン あかビーマン にんにく モロヘイヤ トマト パセリ たまねぎ	モロヘイヤはビタミンやミネラル、食物繊維など栄養価が豊富で健康野菜として知られています。クセがないため、スープやおひたしなどさまざまな調理方法で食べることができます。	小 578 中 709
20 水	ごはん すけそうだらのメンチカツ きりほしだいこんのいりに ぶたじる	ぎゅうにゅう メンチカツ さつまあげ ぶたにく こうやとうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	きりほしだいこん にんじん こんにやく キャベツ はくさい たまねぎ しょうが	すけそうだらのことを韓国語で「ミョンテ」といい、「明太」と書くことから、すけそうだらの子どものを「明太子」と呼ぶようになったそうです。	小 658 中 799
21 木	ゆきになんじんせわりコッパパン ウィンナー フロッキーのサラダ きのこスープ ケチャップ&マスタード	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	ゆきになんじんせわりコッパパン ドレッシング	フロッキー カリフラワー えのきたけ ぶなしめじ にんじん たまねぎ こまつな きくらげ トマト	昨年に引き続き、五所川原市金木地区で生産された青森きくらげを使用します。切る前は大きいもので女性の手のひらくらいあります。今回はきのこスープに入っています。	小 538 中 628



おはなし給食

7月12日(火)はおはなし給食の日です。おはなし給食とは、絵本やアニメに出てくる料理をイメージした給食のことです。今回は宮崎駿さんの『崖の上のポニョ』に登場するラーメンを再現してみました。

～あらすじ～

崖の上に住む、5歳の男の子宗助が、ある日海岸で助けたのは、魚の女の子ポニョ。父親によって連れ戻されたポニョは、再び宗助のいる人間の世界を目指します。ところが、危険な力を持つ生命の水がまき散らされたため、崖に大津波が押しよせ…?



★この本は五所川原市立図書館にあるので、ぜひ読んでみてください。



伝統的な製法で作られる 手延べそうめん



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば是非食べ比べてください。

※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。