



令和2年12月

こんだてよいひょう

寒さに負けない
食事をしよう



平川市学校給食センター

給食日	こ ん だ て		使 用 す る 主 な 食 品			一口メモ	栄 養 価		
			血や肉や骨になる	体の熱や力になる	体の調子を整える		熱量 kcal	たん白質 g	
1 火		ごはん、ぶたどん アスパラとカリフラワーのサラダ とうふとわかめのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、わかめ とりにく、みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら さとう	しょうが、たまねぎ こんにゃく、ごぼう、にんじん えだまめ、アスパラガス カリフラワー、ねぎ	豚肉とごぼうは青森県産で す。	小 中	616 746	29.3 34.2
2 水		こめこパン ほうれんそうとチーズのオムレツ コールスローサラダ パンプキンチャウダー、ぎゅうにゅう	たまご チーズ とりにく ぎゅうにゅう	こめこパン オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり、みかん かぼちゃ、にんじん たまねぎ、パセリ ほうれんそう	米粉パンは青森県産の米粉と 小麦粉から作られています。	小 中	734 953	29.1 36.3
3 木		ごはん、かんこくのり はるまき、やさいのごますあえ いものこじる ぎゅうにゅう	のり、あぶらあげ はるまき、かまぼこ とりにく、みそ ぎゅうにゅう	ごはん、こめあぶら ごま、さとう ごまあぶら さといも	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	韓国のりがつきます。	小 中	758 875	24.0 27.3
4 金		ごはん、あじのレモンしょうゆに ぶたキムチいため だいこんとたまごのスープ ぎゅうにゅう	あじ ぶたにく、こうやどうふ たまご、わかめ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう、でんぷん	たまねぎ、もやし はくさい、しょうが だいこん、にんじん ねぎ	卵は平川市産です。	小 中	623 740	32.1 35.7
7 月		みそラーメン ポテトオープン焼き りんご ぎゅうにゅう	みそ ぶたにく なると ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、メンマ、きくらげ ねぎ、にんにく、しょうが りんご	ポテトオープン焼きは、トマ トソース味です。	小 中	689 799	30.0 34.8
8 火		わかめごはん、たまごやき いそかあえ にくじゃがに はっこうにゅう	わかめ、たまご のり ぶたにく はっこうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	キャベツ、ほうれんそう にんじん、たまねぎ グリーンピース、こんにゃく しょうが	はっこう乳は、ストロベリー 味です。	小 中	658 747	23.0 25.9
9 水		ごはん、とりにくのみそカツ ブロッコリーごまサラダ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく ツナ みそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー、とうもろこし はくさい、ごぼう にんじん、ふなしめじ	はくさいは冬が旬の野菜で す。	小 中	670 793	24.8 27.4
10 木		ごはん、さけのしおやき メンマソテー せんぎりじる ぎゅうにゅう	さけ ぶたにく あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら	メンマ、にんじん こんにゃく、きくらげ キャベツ、えのきだけ ねぎ、きりぼしだいこん	さけの身は赤いですが、白身 魚のなかまです。	小 中	630 739	29.9 32.8
11 金		ポークカレー ふくじんづけ なまやさいサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら バター	にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが ふくじんづけ キャベツ、ブロッコリー	卓上ドレッシングがつきま す。	小 中	725 882	23.5 27.8
14 月		ごはん、あかうおのさいきょうやき はくさいのおひたし どさんこじる ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも バター ごまあぶら	ほうれんそう、はくさい しょうが、にんにく たまねぎ、ねぎ とうもろこし	「どさんこ」とは北海道生ま れという意味です。	小 中	600 711	29.1 32.0
15 火		ごはん、しゅうまい ちゅうかサラダ マーボーどうふ りんごジュース	しゅうまい ぶたにく とうふ	ごはん ごまあぶら、ごま さとう、でんぷん りんごジュース	もやし、ほうれんそう にんじん、ほししいたけ たけのこ、ねぎ にんにく、しょうが	紙コップがつきます。しゅう まいは小学校2コ、中学校3 コです。	小 中	696 892	24.5 31.5
16 水		ごはん、しのだに こまつなのごまあえ みそおでん ぎゅうにゅう	しのだに、みそ さつまあげ、ちくわ がんもどき、こんぶ ぎゅうにゅう	ごはん ごま	こまつな、もやし だいこん、にんじん こんにゃく、しょうが	給食で使っている「みそ」は 大光寺地区で作られていま す。	小 中	632 755	24.7 28.1
17 木		ごはん、しろみざかなのフライ せんキャベツ、ごぶづけ なめこじる ぎゅうにゅう	ほき（しろみざかな） くきわかめ とうふ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら	きゅうり、キャベツ だいこん、にんじん なめこ、ねぎ きりぼしだいこん	卓上ソースがつきます。	小 中	652 759	23.3 25.6
18 金		ごはん、にくだんご きりぼしだいこんのちゅうかあえ おやこに ぎゅうにゅう	にくだんご ツナ、こうやどうふ とりにく、たまご ぎゅうにゅう	ごはん ごま さとう	きりぼしだいこん きゅうり、たまねぎ にんじん、グリーンピース こんにゃく、たけのこ	肉団子は小学校2コ、中学校 3コです。親子煮のとり肉は 「青森シャモロック」です。	小 中	694 865	33.6 40.7
21 月		にくうどん、かぼちゃコロッケ だいこんサラダ ぎゅうにゅう ゆずゼリー	ぶたにく かまぼこ、とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう こめあぶら ゆずゼリー	はくさい、にんじん ねぎ、ほししいたけ かぼちゃ、だいこん きゅうり	21日は冬至です。冬至にち ななて「ゆずゼリー」がつき ます。	小 中	630 764	25.3 29.8
22 火		コーンピラフ、クリスピーチキン キャベツサラダ コンソメスープ、ぎゅうにゅう クリスマスケーキ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん いちごケーキ	とうもろこし、グリーンピース アスパラガス、みかん カリフラワー、たまねぎ にんじん、パセリ、キャベツ	クリスマスケーキは米粉で作 られた乳卵不使用のいちご味 のケーキです。	小 中	694 827	23.1 26.2
23 水		ごはん、いわしのうめに にしめ とりだんごじる ぎゅうにゅう	いわし こうやどうふ とりにく、みそ ぎゅうにゅう	ごはん	ごぼう、にんじん こんにゃく、ふき、たけのこ はくさい、ねぎ ほししいたけ	煮しめは、年越しや正月、お 盆に食べる精進料理です。	小 中	626 742	26.2 29.2
※材料の都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。						栄養価平均	小学校	666	26.8
							中学校	799	30.9