



令和2年2月

こんだてよいひょう

健康な食生活について考えよう!



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
3月	 さんさいうどん いかのてんぷら おろしあえ ぎゅうにゅう、せつぶんまめ	とりにく、なると あぶらあげ、いか だいす ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら	にんじん、ぜんまい、わらび たけのこ、えのきだけ、ねぎ だいこん、しいたけ	・節分豆がつきます。あまい黒糖（こくとう）味です。	小 638 中 717	28.5 31.7
4火	 わかめごはん さけのチーズころもやき フロッコリーごまサラダ たまごスープ、りんごジュース	わかめ、チーズ ツナ、さけ たまご	ごはん りんごジュース マヨネーズ	とうもろこし、はくさい にんじん、ねぎ、しめじ きくらげ、フロッコリー	♥さけのチーズ衣焼きは尾上中3年生のリクエスト給食です。	小 621 中 703	24.5 27.0
5水	 ごはん、きのこいりしのだに ほうれんそうのごまあえ みそおでん ぎゅうにゅう	しのだに、たらすみ がんもどき、ちくわ みそ、こんぶ ぎゅうにゅう	ごはん ごま	しいたけ、ほうれんそう もやし、こんにゃく だいこん、にんじん しょうが	・みそは、市内で作られた「大光寺みそ」です。	小 615 中 733	23.9 27.2
6木	 ごはん、あかうおのさいきょうやき ぶたキムチいため とりだんごじる ぎゅうにゅう	あかうお、ぶたにく わかめ、みそ、こうやどうふ あぶらあげ、とりにく ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ、もやし、はくさい しょうが、キャベツ、にんじん ごぼう、しめじ	・豚肉は、青森県産です。	小 636 中 760	34.1 38.2
7金	 ハヤシライス フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごはん バター オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、りんご マッシュルーム、しめじ グリンピース、もも パイナップル	・豚肉は、青森県産です。	小 764 中 912	24.0 27.8
10月	 ごはん、さんまのおかか ながいもとぶたにくのいたためもの だいこんのみそしる ぎゅうにゅう、ミルメークコーヒー	さんま、ぶたにく みそ、こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごはん、でんぷん ながいも、こめあぶら さとう ミルメーク	にんにく、だいこん にんじん、はくさい	♥ミルメークは碗ヶ関中3年生のリクエスト給食です。チューブ入りの液体です。ストローぐちから注ぎ牛乳と混ぜて飲みましょう。	小 700 中 817	31.9 35.3
12水	 こめこパン、トマトオムレツ コールスローサラダ クリームシチュー ぎゅうにゅう	たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら バター	キャベツ、きゅうり、みかん にんじん、たまねぎ パセリ	♥シチューは平賀東中3年生のリクエスト給食です。	小 795 中 1,018	30.7 38.4
13木	 ごはん、しろみざかなフライ せんきゃべつ、ごぼうサラダ まいたけじる ぎゅうにゅう	ほき（白身魚） とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら	キャベツ、きゅうり ごぼう、まいたけ、にんじん はくさい、ねぎ	・卓上ソースがつきます。	小 730 中 855	23.8 26.3
14金	 ごはん ハンバーグ、メンマソテー やさいスープ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも ごま、こめあぶら ごまあぶら、さとう でんぷん	メンマ、にんじん、こんにゃく たまねぎ、はくさい パセリ、きくらげ	・ハンバーグはデミグラスソースで煮込んでいます。	小 630 中 738	23.7 26.2
17月	 みそラーメン はるまき、りんご ぎゅうにゅう おこめのムース	ぶたにく、みそ、なると はるまき ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごま ごまあぶら こめあぶら おこめのムース	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	♥おこめのムースは平賀東中と尾上中3年生のリクエスト給食です。 ・はるまきは、小学校1本、中学校2本です。	小 754 中 920	30.2 36.8
18火	 ごはん、さばのしょうがに だいこんのそぼろに もやしのみそしる ぎゅうにゅう	さば とりにく あつあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう こめあぶら でんぷん	だいこん、グリンピース もやし、しめじ、にんじん しょうが	・さばは、八戸産です。	小 702 中 817	29.6 32.6
19水	 コーンピラフ、ポークピカタ イタリアンサラダ ミートボールスープ ぎゅうにゅう	たまご、ぶたにく ツナ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん	アスパラガス、カリフラワー はくさい、たまねぎ しめじ、にんじん とうもろこし	・ピカタは卵料理で卵焼きの中に豚肉が入っています。	小 626 中 704	24.5 26.9
20木	 ごはん、きんぴらにくだんご やさいのごますあえ せんべいじる ぎゅうにゅう	にくだんご かにかまぼこ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら、さとう せんべい ごま	もやし、きゅうり キャベツ、にんじん ごぼう、しめじ ねぎ	・きんぴらにくだんごは、ひとり2コです。	小 672 中 790	26.3 29.6
21金	 ごはん、なっとう いわしのうめに、いそかあえ えのきのみそしる ぎゅうにゅう	なっとう、いわし のり、あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん ごま	キャベツ、ほうれんそう えのきだけ、だいこん にんじん、ねぎ	・福福なっとうは、猿賀にある旭光園で作ったなっとうです。大豆は平川市産です。	小 686 中 794	32.9 35.5
25火	 ごはん、たらねぎみそやき はなやさいとツナのサラダ おやこに はっこうにゅう	たら、みそ ツナ、とりにく たまご、こうやどうふ はっこうにゅう	ごはん さとう	フロッコリー、カリフラワー たまねぎ、にんじん グリンピース、こんにゃく たけのこ	・発酵乳は、マスカット味です。	小 635 中 766	36.2 40.8
26水	 ポークカレー ふくじんづけ りんご 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、りんご	・りんごは、広船産の「サンふじ」の予定です。	小 737 中 893	22.5 26.6
27木	 ごはん、コーンしゅうまい ちゅうかサラダ マーボーどうふ ぎゅうにゅう	しゅうまい ぶたにく、とうふ ぎゅうにゅう	ごはん さとう、でんぷん ごまあぶら ごま	もやし、ほうれんそう にんじん、ねぎ、たけのこ しょうが、にんにく しいたけ、とうもろこし	・コーンしゅうまいは、ひとり2コです。	小 760 中 898	27.9 32.2
28金	 ごはん、とりのてりやき きんぴらごぼう、ミニトマト こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん、ごま こめあぶら ごまあぶら さとう	ごぼう、にんじん こまつな、ねぎ ミニトマト、もやし	・ミニトマトはひとり2コです。	小 626 中 758	25.1 29.1
※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 685 中学校 811	27.8 31.6