



こんだてよいひょう

きゅうしょくの
きまりをまもろう



令和2年4月分

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 |
| 8水 | ごはん かぼちゃミートフライ ブロッコリーとツナのサラダ たまごスープ、ぎゅうにゅう | ツナ なると たまご ぎゅうにゅう | ごはん でんぶん こめあぶら | たまねぎ、とうもろこし にんじん、はくさい ブロッコリー、かぼちゃ | スープの卵は平川市産です。 | 小 704 中 821 | 22.6 25.6 |
| 9木 | ごはん、ほっけてりやき だいこんサラダ どさんこじる、ぎゅうにゅう | ほっけ、とりにく ぶたにく、ぎゅうにゅう くきわかめ、みそ | ごはん じゃがいも ごまあぶら バター | きゅうり、しょうが、だいこん たまねぎ、とうもろこし にんにく、ねぎ | 使用しているじゃがいもと たまねぎは、JAきたみらい から寄贈されたものです。 | 小 618 中 731 | 30.6 33.9 |
| 10金 | ごはん、とうふハンバーグ ほそだけのいためもの せんべいじる、ぎゅうにゅう | とりにく、ぶたにく ぎゅうにゅう、 とうふハンバーグ | ごはん せんべい さとう こめあぶら | こんにゃく、キャベツ、ごぼう ほそだけ、にんじん、しめじ | せんべい汁は青森県南部地 方の郷土料理です。 | 小 680 中 797 | 28.6 32.6 |
| 13月 | ごはん、まきぎょうざ ナムル、にくじゃがに ぎゅうにゅう | ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざ | ごはん じゃがいも さとう ごま | こんにゃく、グリーンピース しょうが、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし | じゃがいもは、JAきたみら いから寄贈された「スノー マーチ」を使っています。 | 小 667 中 795 | 26.1 29.6 |
| 14火 | ごはん、とりのからあげ なのはなのごまあえ すましじる、はっこうにゅう | とうふ、あぶらあげ かまぼこ、はっこうにゅう わかめ、とりにく | いたふ ごはん こめあぶら ごま | みつば もやし なのはな | からあげは、小学校2コ、 中学校3コです。発酵乳は ストロベリー味です。 | 小 695 中 930 | 23.3 30.2 |
| 15水 | クロワッサン、ミルクパン ポークウインナー アスパラサラダ ポテトスープ、ぎゅうにゅう | ツナ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう | クロワッサン じゃがいも ミルクパン (中のみ) | カリフラワー、たまねぎ にんじん、アスパラガス、しめじ パセリ | ミルクパンは中学校のみで す。じゃがいもはスノー マーチです。 | 小 725 中 850 | 29.4 33.5 |
| 16木 | ごはん、さばのみそに いそあえ ながいもとなめこのみそしる ぎゅうにゅう | あぶらあげ、ぎゅうにゅう のり、みそ、さば | ごはん ながいも | にんじん、ねぎ、はくさい ほうれんそう、なめこ | 「いそあえ」は、ゆでた野 菜を焼き海苔としょうゆで 味つけしたものです。 | 小 688 中 796 | 29.0 31.4 |
| 17金 | いろどりごはん、チーズハン バーグ、はるキャベツのサラ ダ、やさいスープ、ぎゅうに ゅう、おいおいケーキ | とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ハンバーグ、チーズ | ごはん チョコレートケーキ | キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん はくさい、マッシュルーム のぎわな | 入学と進級をお祝いしてケ ーキがつかます。 | 小 740 中 845 | 29.0 31.9 |
| 20月 | ごはん、さくらシューマイ はるさめのちゅうかいため だいこんのみそしる ぎゅうにゅう | とうふ、あぶらあげ ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ、えびシューマイ | ごはん はるさめ こめあぶら ごまあぶら | キャベツ、だいこん、だいこん たけのこ、にんじん、えのきたけ きくらげ | さくらシューマイはひとり 2コです。えびと白身魚で できています。 | 小 636 中 801 | 23.3 28.2 |
| 21火 | ポークカレー ふくじんづけ フルーツポンチ 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 ゼリー | しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、りんご、パイ ンもも、ふくじんづけ | フルーツポンチのりんごは 青森県産です。 | 小 797 中 969 | 22.8 26.7 |
| 22水 | ごはん、とりのごまてりやき おひたし、みそおでん ぎゅうにゅう | がんもどき、かつおぶし ちくわ、さつまあげ ぎゅうにゅう、こんぶ みそ、とりにく | ごはん ごま | こんにゃく、しょうが、だいこん にんじん、はくさい ほうれんそう | 入学・進級おめでとう | 小 650 中 765 | 27.9 31.0 |
| 23木 | ごはん トンカツのたまごとし からししょうゆあえ とうふじる、ぎゅうにゅう | とうふ、あぶらあげ、ハム ぎゅうにゅう、みそ たまご、ぶたにく | ごはん | ごぼう、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし、しめじ | トンカツの卵とはアルミ ケースに入っています。 | 小 671 中 779 | 28.7 31.8 |
| 24金 | ごはん、さんまのたつたあげ アスパラのわふうサラダ しらたまじる、ぎゅうにゅう | とりにく ぎゅうにゅう さんま | ごはん しらたま こめあぶら ごま | キャベツ、だいこん とうもろこし、にんじん、ねぎ アスパラガス、ほししいたけ | かばやきのタレがつかま す。さんまにかけて食べま しょう。 | 小 690 | 25.7 |
| 27月 | しょうゆラーメン たこやき はなやさいとチキンのサラダ ぎゅうにゅう | なると とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう | ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ たこやき | カリフラワー、メンマ、にんじん ねぎ、はくさい、ブロッコリー もやし | たこやきは、小学校2コ、 中学校3コです。 | 小 633 中 766 | 28.8 34.4 |
| 28火 | ごはん、クリスピーチキン、 ながいもとぶたにくのいため に、みそかきたまじる、りん ごジュース | とうふ、ぶたにく、たまご みそ、とりにく | ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら りんごジュース | たまねぎ にら にんじん にんにく | りんごジュースは紙コップ に注いでのみましよう。 | 小 632 中 760 | 24.9 29.2 |
| 30木 | たけのこご飯、まだらフライ せんキャベツ、ミニトマト いなかじる、ぎゅうにゅう | とうふ、あぶらあげ ぎゅうにゅう、みそ まだら | ごはん じゃがいも こめあぶら | こんにゃく、キャベツ、ごぼう ミニトマト、にんじん、ねぎ たけのこ | 卓上ソースがつかます。ま だらは青森県産です。 | 小 600 中 733 | 25.8 29.0 |

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

| | | | |
|-------|-----|-----|------|
| 栄養価平均 | 小学校 | 676 | 26.6 |
| | 中学校 | 809 | 30.5 |

ご入学・ご進級おめでとうございます。新学期がはまります！

ごはん 給食のお米は平川市産のつがるロマンを使用し、
ビタミンB1、B2の強化米を添加しています。
混ぜごはんや炊き込みごはんの日もあります。

給食費 (一食)
小学校 **260円**
中学校 **280円**

めんやパン 月2回 (月曜日) はめんの日です。うどんやラー
メンがあります。月1回 (水曜日) はパンの日
です。食パンや米粉パンなどがあります。

牛乳 子どもの成長に大切な食品です。ときどき、牛乳の代
わりに発酵乳やりんごジュースがでることもあります。

おかず 煮物、揚げ物、和え物、汁物など変化をつけていま
す。果物やデザートがつくこともあります。

今年度も25人の調理員と栄養士で、安心・安全でおいしい給食作りに邁進していきます。
給食運営には、人件費、光熱水費等さまざまな経費が発生します。保護者の皆様には、その中の食材料費のみを
「学校給食費」として集め、ご協力いただいております。どうぞよろしくおねがいします。

