



令和2年5月

こんだてよていひょう

あさごはんを
しっかりたべよう!



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	
7 木	ごはん、たまごやき ほうれんそうのごまあえ にくじる ぎゅうにゅう、いちごムース	たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ごはん ふ いちごムース ごま	ほうれんそう、もやし にんじん、はくさい まいだけ、ねぎ、こんにゃく	5月5日の子どもの日にちなんで、デザートに「いちごムース」がつきます。	小 783 中 907	27.4 31.0	
8 金	ごはん、さんまのみぞれに きんぴらごぼう キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	さんま ぶたにく こうやとうふ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら、ごま ごまあぶら さとう	ごぼう、にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ	ごぼうは青森県産です。	小 631 中 743	24.3 26.9	
11 月	にくうどん、いかのてんぷら おろしあえ ミニトマト ぎゅうにゅう	ぶたにく、いか かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう こめあぶら	はくさい、にんじん ねぎ、しいたけ、だいこん なめだけ、ミニトマト	ミニトマトはひとり2コです。	小 650 中 734	26.8 30.2	
12 火	ごはん、ふりかけ、しのだに はくさいのおかかあえ みそかきたまじる ぎゅうにゅう	しのだに かつおぶし たまご、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん てんぷん	なののはな はくさい、ほうれんそう にら、たまねぎ にんじん	ふりかけがつきます。菜の花のふりかけです。	小 603 中 716	23.0 26.0	
13 水	ごはん、チキンチーズやき アスパラサラダ ミートボールスープ ぎゅうにゅう	とりにく、チーズ ツナ ミートボール ぎゅうにゅう	ごはん	アスパラガス カリフラワー、にんじん たまねぎ、ブロッコリー パセリ	アスパラガスは今が旬の野菜です。	小 652 中 771	29.9 33.3	
14 木	ごはん、あじのレモンしょうゆに ふきのいためもの いものこじる ぎゅうにゅう	あじ さつまあげ とりにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう、みそ	ごはん こめあぶら、さとう ごまあぶら さといも	ふき、こんにゃく にんじん はくさい、ごぼう ねぎ	あじの魚のくさみをおさえるため、レモンといっしょに煮ています。	小 630 中 746	29.3 32.1	
15 金	チキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ りんごジュース	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも バター、オリーブあぶら ゼリー りんごジュース	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 もも、パイナップル	紙コップがつきます。 じゃがいもとたまねぎは、北海道のJAきたみらいから贈られたものです。	小 721 中 893	16.1 20.3	
18 月	ごはん、ますのしおやき ぶたにくとだいこんのもの もやしのみそしる ぎゅうにゅう	ます ぶたにく とうふ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう、てんぷん	だいこん、にんじん えだまめ、しょうが もやし しめじ	ますの身は赤いですが、白身魚のなかまです。	小 603 中 714	31.4 34.6	
19 火	ごはん、とりにくのみそカツ キャベツサラダ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく ハム あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら	キャベツ、きゅうり たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ	新たまねぎの季節です。みずみずしく、甘みがあるのが特徴です。	小 653 中 773	24.0 26.3	
20 水	しょくパン、カシスジャム トマトオムレツ ブロッコリーサラダ アスパラシチュー、ぎゅうにゅう	たまご ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	しょくパン カシスジャム じゃがいも バター、オリーブあぶら	ブロッコリー、きゅうり とうもろこし アスパラガス たまねぎ、にんじん	カシスジャムがつきます。カシスは青森県産品です。	小 836 中 976	28.0 32.4	
21 木	ごはん、きんぴらにくだんご きりぼしだいこんのちゅうかあえ ワンタンスープ ぎゅうにゅう	にくだんご とりにく なると ぎゅうにゅう	ごはん ワンタン ごま	だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、しいたけ	肉団子はひとり2コです。	小 649 中 761	24.1 26.9	
22 金	ごはん、あじつけのり あかうおのしおやき ほそだけとぶたにくのいためもの はくさいのみそしる、ぎゅうにゅう	のり、あかうお ぶたにく あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら さとう	ほそだけ、こんにゃく はくさい、ごぼう にんじん、しめじ	味つけのりがつきます。 細竹は今が旬の山菜です。	小 567 中 675	29.4 32.6	
25 月	みそラーメン ぎょうざ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎょうざ なると ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、しょうが、にんにく メンマ、きくらげ、ねぎ オレンジ	ぎょうざは、ひとり2コです。	小 637 中 747	30.7 35.5	
26 火	ごはん、とりにくのごまてりやき ひじきのいために とんじる ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく ひじき、だいす、みそ さつまあげ、こうやとうふ ぎゅうにゅう	ごはん、ごま さとう、こめあぶら じゃがいも	こんにゃく、にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ ねぎ、しょうが	ひじきは、海藻のなかまでカルシウムが多く入っています。	小 632 中 748	28.7 32.3	
27 水	ポークカレー ふくじんづけ なまやさしいサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも バター オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが キャベツ、ブロッコリー ふくじんづけ	卓上ドレッシングがつきます。	小 727 中 885	23.5 27.8	
28 木	ごはん、さばのしょうがに ながいもとぶたにくのいためもの かぶのみそしる ぎゅうにゅう	さば みそ、ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ごはん ながいも、こめあぶら てんぷん さとう	しょうが キャベツ、ねぎ、にんにく にんじん、かぶ、しいたけ	長いも、ぶた肉、にんにくは青森県産です。	小 697 中 814	31.2 35.0	
29 金	わかめごはん、はるまき ちゅうかえだまめサラダ たまごスープ ぎゅうにゅう	わかめ、ハム はるまき たまご ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら、ごま ごまあぶら てんぷん	もやし、えだまめ はくさい、ねぎ にんじん、きくらげ しめじ	卵スープの卵は平川市産です。	小 723 中 798	22.3 24.7	
					栄養価平均	小学校 中学校	670 788	26.5 29.9

※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。