



# こんだてよていひょう

寒さに負けない  
食事をしよう!



令和3年12月

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 水	ごはん バラ焼き、りんご(シナノゴールド) たまごスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、たまご なると	ごはん こめサラダあぶら でんぶん	たまねぎ、ピーマン、パプリカ しょうが、にんにく、りんご キャベツ、ねぎ、にんじん ぶなしめじ	バラ焼きは、十和田市などの 南部地方から広まったご当地 グルメです。	小 618 中 746	24.0 28.1
2 木	ごはん さばのみそに もやしとハムのからしあえ せんべいじる、りんごジュース	さば、ハム、とりにく みそ	ごはん、さとう おつゆせんべい りんごジュース	もやし、ほうれんそう、にんじん ごぼう、ぶなしめじ、キャベツ	広船産のりんごジュースで す。紙コップがつきます。	小 632 中 810	23.4 30.5
3 金	ごはん、あげぎょうざ はるさめのちゅうかいため じゃがいもみそしる ぎゅうにゅう、あじつけのり	ぎゅうにゅう ぎょうざ、ぶたにく わかめ、みそ、のり ひじき	ごはん、はるさめ こめサラダあぶら ごまあぶら、じゃがいも	たけのこ、にんじん、たまねぎ きくらげ、ねぎ、ほししいたけ	あげぎょうざは、小学校ひ とり2こ、中学校はひとり3こ です。	小 606 中 763	20.7 24.7
6 月	カレーうどん ミニにくまん ほうれんそうのナムル ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると にくまん	うどん、さとう ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ もやし、ほうれんそう	冬にとれるほうれん草には、 ビタミンCがたっぷり入って います。	小 626 中 730	26.1 30.0
7 火	かきあげどん きゅうりのすのもの なめこときくのみそしる ぎゅうにゅう、かばやきのタレ	ぎゅうにゅう しらす、かにかまぼこ とうふ、みそ、わかめ	ごはん こめサラダあぶら さとう、ごまあぶら	きゅうり、なめこ、はくさい ねぎ、きく、たまねぎ、にんじん ごぼう、しゅんぎく	ごはんにかきあげをのせて、 タレをかけて食べましょう。	小 638 中 742	19.5 22.2
8 水	ごはん、クリスピーチキン くきわかめサラダ ワントンスープ ぎゅうにゅう、かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく、くきわかめ ハム、なると、チーズ	ごはん、はるさめ ワントン	きゅうり、にんじん、メンマ はくさい、ねぎ	今日のチーズはカルシウムと 鉄分がいっぱいです。どんな かたちのチーズでしょう。	小 624 中 733	25 27.5
9 木	たきこみごはん さんまのかんろに だいこんサラダ たまねぎのみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さんま、とりにく とうふ、みそ あぶらあげ	ごはん	だいこん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、ぶなしめじ、ごぼう にんじん、たけのこ、ほししいたけ れんこん、こんにゃく	だいこんは秋から冬のもの が一番おいしいと言われていま す。	小 606 中 748	25.3 30.0
10 金	ごはん にくシュウマイ えだまめのちゅうかサラダ キムチスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくシュウマイ、ぶたにく とうふ、みそ	ごはん、ごま はるさめ、さとう	もやし、えだまめ、はくさい にら、えのきたけ、ほししいたけ ねぎ、にんにく	肉シュウマイはひとり2こ です。	小 671 中 790	26.6 30.1
13 月	ごはん はるまき、ホイコーロー もずくスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご はるまき、もずく	ごはん こめサラダあぶら でんぶん	キャベツ、ピーマン、たけのこ しょうが、にんじん、ほししいたけ ねぎ	ホイコーローはぶた肉やキャ ベツをいためて、あまからく 味つけしたものです。	小 675 中 787	22.5 25.7
14 火	ごはん チキンのてりやき ほそたけのいためもの はくさいのみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく あぶらあげ、みそ	ごはん、こめサラダあぶら さとう	ほそたけ、にんじん、はくさい ごぼう、えのきたけ ねぎ、こんにゃく	今月のねぎは平川市産です。	小 625 中 743	27.2 30.8
15 水	ごはん たらのねぎみそやき やさしいごますあえ さつまじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たら、かにかまぼこ とりにく、こうやどうふ あぶらあげ、みそ	ごはん、さとう ごまあぶら、ごま さつまいも、でんぶん	はくさい、ほうれんそう、たけのこ にんじん、ねぎ	たらは冬が旬の魚です。	小 636 中 762	32.2 35.8
16 木	チキンカレー かいそうサラダ りんご(サンふじ) ふくじんづけ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、わかめ くきわかめ、こんぶ	ごはん、じゃがいも バター、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、もやし、りんご ふくじんづけ	りんごは広船産の「サンふ じ」の予定です。	小 731 中 890	24.2 28.5
17 金	ごはん あかうおのしおやき にくじゃがに せんぎりじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかうお、ぶたにく あぶらあげ、みそ	ごはん、じゃがいも さとう	こんにゃく、たまねぎ、にんじん いんげん、しょうが、キャベツ にんじん、ねぎ、きりぼしだいこん	じゃがいもはビタミンCが たっぷりです。かぜに負けない 体を作りましょう。	小 589 中 706	28.9 32.3
20 月	こめこパン もみのきハンバーグ イタリアンサラダ、コンソメスープ はっこうにゅう、クリスマスケーキ	はっこうにゅう ハンバーグ、とりにく	こめこパン、でんぶん ケーキ	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし、はくさい、パセリ たまねぎ、にんじん	ちょっぴり早いクリスマスメ ニューです。ケーキは小麦・ 卵、乳を使っていないケーキ です。はっこう乳はストロベ リー味です。	小 718 中 910	29.7 36.6
21 火	ごはん、チキンのチーズやき アスパラとキャベツのサラダ ミニトマト、もやしのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、チーズ ツナ、わかめ、あつあげ みそ	ごはん、ごま	アスパラガス、キャベツ、にんじん ミニトマト、もやし、ねぎ	ミニトマトはひとり2こ です。	小 623 中 731	27.6 30.6
22 水	わかめごはん かぼちゃコロッケ マカロニサラダ よしのじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハム、ぶたにく、とうふ わかめ	ごはん、マカロニ こめサラダあぶら ノンエッグマヨネーズ でんぶん	かぼちゃ、はくさい、にんじん なめこ、ねぎ、しょうが きゅうり	今日は冬至です。寒い冬を元 気にすこせすることを願ってか ぼちゃを食べます。今日は青 森県産のかぼちゃをコロッケ にしました。	小 672 中 793	23.8 27.4
23 木	ごはん ポークウィンナー、だしまきたまご コールスローサラダ こまつなのみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウィンナー、たまご ハム、あつあげ、みそ	ごはん	キャベツ、きゅうり、みかん こまつな、まいたけ、ねぎ にんじん	ポークウィンナーは小学校ひ とり2本、中学校はひとり3 本です。	小 651 中 818	23.9 28.5

※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	644	25.3
	中学校	777	29.4