



こんだてよていひょう

郷土料理や伝統食について知ろう



令和3年1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
15 金	エッグカレー ふくじんづけ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら シャインマスカットゼリー	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、りんご、みかん パイン、もも、ふくじんづけ	エッグカレーはうずらの卵 が入ったカレーです。	小 824 中 998	21.5 25.3
18 月	あおなごはん、にくじゃがコ ロッケ、ナムル、だいこんと あつあげのみそしる、ぎゅう にゅう	あつあげ とりにく、ぎゅうにく ぎゅうにゅう みそ	ごはん こめあぶら ごま じゃがいも	だいこん、にんじん、ねぎ、ほう れんそう、もやし、しめじ、だい こな、きょうな、ひろしまな	青菜ごはんは、大根菜と京 菜、広島菜の3種類の青菜 が混じっています。	小 646 中 757	21.3 24.3
19 火	ごはん、さんまのみそじに ほそだけのいためもの しらたまじる りんごジュース	なると、とりにく ぶたにく、さんま	ごはん、しらたま、さとう こめあぶら りんごジュース	こんにやく、ほそだけ、にんじん ねぎ、はくさい、ほししいたけ	りんごジュースは広船産の 「トキ」100%です。紙 コップがつかます。	小 629 中 752	26.1 31.0
20 水	せわりコッペパン ウインナー、たまごサラダ ゆきになんじんチャウダー ぎゅうにゅう	いんげんまめ、ベーコン ウインナー、ぎゅうにゅう たまご	コッペパン オリーブあぶら マヨネーズ	にんじん、はくさい ブロッコリー、マッシュルーム パセリ	深浦産の雪になんじんが入っ たチャウダースープです。	小 736 中 874	27.6 32.1
21 木	ごはん、ぶたどん じゃがいものみそしる りんご（おうりん） ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	ごはん、でんぶん じゃがいも、さとう こめあぶら	こんにやく、えだまめ、ごぼう しょうが、たまねぎ、にんじん みつば、りんご、ほししいたけ	りんごは広船産です。	小 618 中 745	25.1 29.4
22 金	ごはん、ほっけのてりやき ほうれんそうのごまあえ せんべいじる、ぎゅうにゅう	ほっけ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん、せんべい、さとう ごまあぶら、ごま	キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、ほうれんそう、もやし しめじ	せんべい汁は南部地方の郷 土料理です。	小 607 中 724	30.0 32.8
25 月	カレーうどん もちいなり りんご（はるか） ぎゅうにゅう	なると、ぶたにく ぎゅうにゅう、 あぶらあげ	うどん さとう もち	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、りんご	りんごは広船産です。 今週は給食週間です	小 623 中 719	23.8 27.2
26 火	ごはん、ほうれんそういりたまご やき、ながいもとぶたにくのいた めに、はくさいのみそしる、ぎゅう にゅう、ミルクプリン	あぶらあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ たまご、ミルクプリン	ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら	にんじん、にんにく、ねぎ はくさい、えのきたけ ほうれんそう	ミルクプリンに給食週間の ことが書かれています。読 んでみましょう。	小 672 中 791	28.5 32.2
27 水	さつまいもごはん えびとれんこんのフライ せんキャベツ、ほたてじる ぎゅうにゅう	とうふ、ほたて ぎゅうにゅう、みそ えび、たら	ごはん さつまいも こめあぶら	キャベツ、ごぼう、しょうが だいこん、にんじん、ねぎ れんこん	卓上ソースがつかます。ほ たてはむつ湾産で、県から 無償提供されました。	小 640 中 765	27.4 31.1
28 木	ごはん、チーズハンバーグ だいこんサラダ やさいたっぷりたまごスープ ぎゅうにゅう	とりにく たまご ぎゅうにゅう ハンバーグ、チーズ	ごはん でんぶん ごまあぶら	だいこん、とうもろこし にんじん、ねぎ、はくさい アスパラガス、きくらげ	たまごは平川市産です。	小 632 中 737	26.6 29.5
29 金	ごはん、さばのみそに にんじんのこあえ、けのしる はっこうにゅう	だいち、あぶらあげ こうやどうふ、たらこ はっこうにゅう、みそ さば	ごはん さとう こめあぶら	こんにやく、ごぼう、ぜんまい だいこん、にんじん、ねぎ ふき、ほししいたけ	はっこうにゅうはブルーベ リー味です。	小 626 中 794	27.4 34.1

※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	659	25.9
	中学校	786	29.9

1月の行事食について知ろう！



しょうがつ がつついたち しょくじ
お正月（1月1日～）の食事

りょうり ◎おせち料理

りょうり がんたん としがみさま
おせち料理は、元旦にやってくる「歳神様」
むか かみさま しょくじ かみさま
をお迎えするための神様の食事です。神様と
おな た ちから わ
同じものを食べることで力を分けてもらい、
ねん げんき す かんが
1年を元気に過ごそうと考えました。



りょうり こ ねが ★料理に込められた願い★

くろまめ くる まよ ちから
★黒豆★ 黒には魔除けの力があると
げんき く
され、「まめ（元気）で暮ら
ねが
せるように」という願い



たまご かず こ ★数の子★

卵がたくさんついているこ
しそん はんえい ねが
とから、子孫繁栄を願って



たづく ★田作り★

いわしは田の肥料にした
ほうさく ねが
ことから、豊作を願って

