



令和3年 4月

こんだてよいひょう

きゅうしょくの
きまりをまもろう！



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	
8 木		ごはん、さけのしおやき だいこんのそぼろに みそかきたまじる ぎゅうにゅう	さけ とりにく たまご、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら でんぷん さとう	だいこん、グリーンピース たまねぎ、にんじん にら	卵は市内小杉産です。	小 中	682 805	32.0 35.7
9 金		ごはん、チキンみそカツ アスパラサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	とりにく、みそ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん ごま でんぷん こめあぶら	アスパラガス、カリフラワー はくさい、たまねぎ にんじん、パセリ	アスパラガスは疲れた体を早く回復する働きがあります。	小 中	707 844	27.5 31.9
12 月		ごはん、にくだんご もやしとえだまめのサラダ ワンタンスープ ぎゅうにゅう	にくだんご ハム なると ぎゅうにゅう	ごはん ごま ごまあぶら ワンタン	もやし、えだまめ にんじん、はくさい ねぎ、メンマ	肉団子は小学校2コ、中学校3コです。	小 中	622 786	23.7 28.8
13 火		わかめごはん、さくらしゅうまい はるさめのちゅうかいだめ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう、おいおいゼリー	えびしゅうまい わかめ、ぶたにく みそ、あつあげ ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ、ごまあぶら こめあぶら いちごととうにゅうのゼリー	キャベツ、たけのこ にんじん、きくらげ だいこん、しめじ だいこな	おいおいゼリーがつきます。 さくらしゅうまいは、小学校2コ、中学校3コです。	小 中	695 827	23.1 27.4
14 水		チキンカレー、ふくじんづけ なまやさしいサラダ ぎゅうにゅう	とりにく 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 レタス、ブロッコリー にんにく、しょうが ふくじんづけ	卓上ドレッシングがつきます。	小 中	706 850	24.0 27.9
15 木		ごはん、しろみざかなフライ せんキャベツ、ポテトサラダ なめこじる ぎゅうにゅう	しろみざかな（ホキ） とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら じゃがいも マヨネーズ	キャベツ、アスパラガス なめこ、だいこん ねぎ、にんじん	卓上ソースがつきます。	小 中	677 794	22.9 25.4
16 金		ごはん、とりのてりやき きゅうりのすのもの どさんこじる ぎゅうにゅう	とりにく わかめ、かまぼこ ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら、さとう じゃがいも、ごまあぶら バター	きゅうり、しょうが にんにく、たまねぎ にんじん、ねぎ とうもろこし	どさんこは、北海道生まれという意味です。	小 中	640 754	27.8 30.8
19 月		ごはん、ぶたどん ナムルサラダ わかめのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ みそ、とうふ わかめ、ぎゅうにゅう	ごはん ごま こめあぶら さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ こんにゃく、ごぼう、もやし えだまめ、にんじん ねぎ、ほうれんそう	豚肉は青森県産です。	小 中	619 751	27.6 32.3
20 火		ごはん、はるまき きりぼしだいこんのちゅうかあえ はるキャベツのたまごスープ ぎゅうにゅう、あじつけのり	はるまき とりにく たまご のり、ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら ごま、でんぷん ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ、にんじん、ねぎ しめじ、たまねぎ	味付けのりがつきます。	小 中	716 827	22.2 25.4
21 水		せわりコッペパン あらびきウィンナー ブロッコリーサラダ コーンポタージュ、ぎゅうにゅう	ウィンナー ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン こめあぶら バター	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし、にんじん たまねぎ、マッシュルーム パセリ	パンにウィンナーやサラダをはさんで食べることができます。	小 中	760 958	29.1 35.8
22 木		ごはん、さばのみそに ふきのいためもの はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	さば みそ、さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう	ふき、にんじん、こんにゃく きくらげ、はくさい ごぼう、えのきだけ ねぎ	ふきは春が旬の野菜です。	小 中	637 799	24.1 30.0
23 金		ごはん、とりにくのチーズやき コールスローサラダ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	とりにく、チーズ ハム、あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	キャベツ、アスパラガス みかん、たまねぎ にんじん、ねぎ	みそは市内大光寺産です。	小 中	629 776	25.5 30.9
26 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、ほししいだけ 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 中	626 706	28.0 31.4
27 火		ごはん、とうふハンバーグ ほそだけとぶたにくのいためもの こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	とうふ、とりにく ぶたにく あつあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら さとう	ほそだけ、にんじん こんにゃく こまつな、もやし	細竹は「根曲り竹」というだけのこで春にとれる山菜です。	小 中	656 768	30.6 34.1
28 水		ごはん、たまごやき やさしいごますあえ にくじる はっこうにゅう	たまご かまぼこ ぶたにく、とうふ はっこうにゅう	ごはん ごまあぶら ごま さとう	もやし、ほうれんそう にんじん、はくさい まいだけ、ねぎ こんにゃく	発酵乳はストロベリー味です。	小 中	641 763	24.1 27.6
30 金		たけのこごはん あかうおのしおやき、いそかあえ すましじる、ぎゅうにゅう かしわもち	あかうお のり、かまぼこ、とうふ あぶらあげ、わかめ ぎゅうにゅう	ごはん ごま ふ かしわもち	たけのこ、キャベツ ほうれんそう みつば、にんじん	5月5日のこどもの日のお祝いメニューです。	小 中	618 749	30.4 33.8
※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	664	26.4
							中学校	797	30.6

※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。

ご入学・ご進学おめでとうございます。新学期が始まります！



ごはん



給食で使われているお米は平川市産です。現在使用している「つがるロマン」から「まっしぐら」に変わります。ビタミンB1・B2の強化米を添加しており、白いごはん以外にも、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。うどんやラーメンなどがあります。パンは月1回(水曜日)です。コッペパンや米粉パンなどがあります。

牛乳



牛乳は毎日つきます。子どもの成長のためにすすんでとりたい食品です。時々、牛乳の代わりに発酵乳や果汁100%の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提供しています。果物やデザートがつく日もあります。