



こんだてよいひょう

あさごはんを
しっかりたべよう



令和3年5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 |
| 6 木 | 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 さくらんぼゼリー | しょうが、たまねぎ、にんじんにんにく、みかん、パインもも、ふくじんづけ | 給食のごはんが平川市産の「つがるロマン」から「まっしぐら」にかわりました。 | 小 770 中 926 | 23.0 26.4 |
| 7 金 | ごはん、あじフライ、せんきゃべつ、ごぼうとアスパラのサラダ、もやしのみそしる、はっこうにゅう | とうふ はっこうにゅう みそ あじ | ごはん こめあぶら マヨネーズ、ごま | キャベツ、にんじん、ねぎもやし、アスパラガス ごぼう | 卓上ソースがつきます。発酵乳はマスカット味です。 | 小 620 中 743 | 20.6 23.2 |
| 10 月 | しおラーメン、じゃがバター きももかん、ぎゅうにゅう チーズ | なると ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ | ちゅうかめん じゃがいも バター | たまねぎ、とうもろこしにんじん、ねぎ、はくさいもやし、もも、きくらげ | チーズがつきます。チーズはひとり2コです。 | 小 634 中 738 | 28.0 32.5 |
| 11 火 | ごはん、ソーセージステーキ ひじきのいりに チンゲンサイのたまごスープ ぎゅうにゅう | だいず、なると、ぶたにく たまご、ぎゅうにゅう ひじき、ソーセージ | ごはん さとう こめあぶら | こんにゃく、たけのこ チンゲンサイ、にんじん しめじ | スープの卵は平川市産です。 | 小 631 中 735 | 28.0 30.3 |
| 12 水 | ごはん、さばのみりんやき、 なのはなのごまあえ、ミニト マト、はくさいとなめこのみ そしる、ぎゅうにゅう | とうふ さば ぎゅうにゅう みそ | ごはん ごま | ミニトマト、ねぎ、はくさい もやし、なのはな、なめこ | ミニトマトはひとり2コです。 | 小 635 中 774 | 24.7 29.2 |
| 13 木 | ごはん、とりのからあげ コールスローサラダ 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 とりにく | ごはん こめあぶら | キャベツ、きゅうり、ごぼう にんじん、ねぎ、みかん しめじ | とりのから揚げは、小学校 2コ、中学校3コです。 | 小 680 中 866 | 23.9 29.4 |
| 14 金 | ごはん、ぶたどん ちゅうかあえ、わかたけじる ぎゅうにゅう | とうふ、とりにく ぶたにく、ぎゅうにゅう わかめ、みそ | ごはん、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま | こんにゃく、えだまめ、ごぼう しょうが、ほそだけ、たまねぎ にんじん、ほうれんそう、もやし | 「若竹汁」はわかめとたけ のこのみそ汁です。 | 小 610 中 737 | 29.9 35.4 |
| 17 月 | ごはん、つくねハンバーグ、 だいこんツナサラダ、はるキ ャベツのみそしる、ぎゅうに ゅう、なのはなふりかけ | こうやどうふ、ツナ ぎゅうにゅう、みそ つくねハンバーグ | ごはん ごま | キャベツ、だいこん とうもろこし、にんじん、ねぎ えのきたけ | ふりかけがつきます。 | 小 613 中 720 | 25.1 27.8 |
| 18 火 | ウインナーカレー ふくじんづけ なまやさい りんごジュース | ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう | ごはん じゃがいも オリーブあぶら りんごジュース | きゅうり、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく、レタス ふくじんづけ | 卓上ドレッシングがつきま す。ジュースは紙コップに そそいで盛り分けましょう。 | 小 692 中 857 | 16.0 19.6 |
| 19 水 | ゆぎにんじんパン マカロニミートソース アスパラサラダ ポテトスープ、ぎゅうにゅう | だいず、とりにく ぶたにく、ベーコン ぎゅうにゅう | パン マカロニ じゃがいも こめあぶら | キャベツ、たまねぎ とうもろこし、トマト、にんじん にんにく、アスパラガス、しめじ パセリ | パンには深浦産の雪にんじん がねりこまれています。 | 小 648 中 851 | 27.1 32.9 |
| 20 木 | あおなごはん たらのねぎみそやき はなやさいとツナのサラダ せんべいじる、ぎゅうにゅう | ツナ、すけそうだら とりにく、ぎゅうにゅう | ごはん せんべい ノンエッグマヨネーズ | カリフラワー、キャベツ、ごぼう にんじん、ねぎ、ブロッコリー だいこんな、きょうな、ひろ しまな | 「せんべい汁」は南部地方 の郷土料理です。 | 小 659 中 787 | 32.4 35.9 |
| 21 金 | 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、とりだんごじ る、ぎゅうにゅう | とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご | ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら | こんにゃく、にんじん、にんにく ねぎ、はくさい、ほししいたけ ほうれんそう | 長いものは青森県産です。 | 小 660 中 788 | 28.9 33.3 |
| 24 月 | きつねうどん コーンフライ ブロッコリーごまサラダ ぎゅうにゅう | あぶらあげ、ツナ、なると とりにく、ぎゅうにゅう | うどん こめあぶら ごまあぶら ごま | きゅうり、ほそだけ、にんじん ねぎ、ブロッコリー、わらび とうもろこし | コーンフライは北海道産の とうもろこしがたくさん入 っています。 | 小 639 中 732 | 26.5 30.2 |
| 25 火 | さんさいごはん ますのしおやき、ねりこみ こまつなのみそしる コーヒーぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう、あつあげ あぶらあげ、ます みそ、とりにく | ごはん、さつまいも でんぶん、さとう ミルク コーヒー | こんにゃく、こまつな、にんじん ねぎ、もやし わらび、たけのこ、ぜんまい ごぼう | ミルクコーヒーがつきま す。ますは小骨に注意して食 べましょう。 | 小 645 中 791 | 27.5 30.6 |
| 26 水 | ごはん、しのだに くきわかめサラダ、トマト とんじる、ぎゅうにゅう | こうやどうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう、くきわかめ みそ あぶらあげ、とりにく | ごはん はるさめ じゃがいも | きゅうり、ごぼう、しょうが トマト、にんじん、ねぎ はくさい、たけのこ | 信田煮にはたけのこが入っ ています。 | 小 615 中 734 | 25.5 29.0 |
| 27 木 | ごはん、とりのトマトに からししょうゆあえ せんぎりじる、ぎゅうにゅう あおりんごゼリー | あぶらあげ、ハム ぎゅうにゅう、くきわかめ みそ、とりにく | ごはん りんごゼリー | キャベツ、きりぼしだいこん にんじん、ねぎ、ほうれんそう もやし | せんぎり汁には、青森県産 の切り干し大根が入ってい ます。 | 小 651 中 753 | 23.1 26.1 |
| 28 金 | ごはん、チーズハンバーグ かぶのうまに はくさいとたまごのスープ ぎゅうにゅう | ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ハンバーグ、チーズ | ごはん でんぶん こめあぶら | えだまめ、かぶ、にんじん ねぎ、はくさい、ほししいたけ かぶのは | かぶは平川市産の予定で す。 | 小 631 中 739 | 28.6 31.6 |
| 31 月 | ごはん かぼちゃミートフライ キャベツとツナのサラダ いものこじる、ぎゅうにゅう | ツナ とりにく ぎゅうにゅう みそ | ごはん さといも こめあぶら | キャベツ、きゅうり、ごぼう だいこん、とうもろこし にんじん、かぼちゃ | やわらかい春キャベツは、 サラダにぴったりです。 | 小 723 中 838 | 23.6 26.9 |

※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 | 653 | 25.6 |
| | 中学校 | 783 | 29.4 |