



こんだてよいひょう

寒さに負けない
食事をしよう



令和4年12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
1 木		ごはん、チキンみそカツ ほうれんそうのごまあえ せんぎりじる、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぎゅうにゅう くきわかめ、みそ とりにく	ごはん、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま	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	お米は平川市産のまっしぐ らです。みそは大光寺みそ です。	小 601 中 730 22.9 26.7
2 金		ごはん、いわしのさっぱりには るさめのちゅうかいため いものこじる、ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう、みそ いわし	ごはん、さといも はるさめ、こめあぶら ごまあぶら	キャベツ、だいこん、たけのこ にんじん、ねぎ、きくらげ しめじ	骨ごと食べられる魚です。 カルシウムとDHAがたっぷり 入っています。	小 606 中 740 27.4 32.3
5 月		とりしおラーメン ごぼういりあげぎょうざ カリフラワーサラダ ぎゅうにゅう	ツナ、なると、とりにく ぎゅうにゅう ぎょうざ	ちゅうかめん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	カリフラワー、にんじん、ねぎ はくさい、アスパラガス、しめじ ごぼう	揚げぎょうざは、小学校2 コ、中学校3コです。ごぼ うは青森県産です。	小 652 中 796 28.7 34.8
6 火		ごはん、ぶたどん りんご（ぐんまめいげつ） じゃがいものみそしる ココアぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく、わかめ、みそ	ごはん、でんぶん じゃがいも、さとう こめあぶら ミルメークココア	こんにゃく、えだまめ、ごぼう しょうが、たまねぎ、にんじん ねぎ、りんご	ミルメークココアがつきま す。	小 623 中 745 25.2 29.5
7 水		ごはん、とりのてりやき キャベツのわふうサラダ しらたまじる、ぎゅうにゅう	ツナ、なると ぎゅうにゅう とりにく	ごはん しらたま ごま	キャベツ、きゅうり、だいこん とうもろこし、にんじん、ねぎ ほししいたけ	ねぎとにんじんは平川市産 です。	小 635 中 752 26.7 29.8
8 木		ごはん、えびシューマイ ナムル、かきたまじる ぎゅうにゅう	とうふ たまご ぎゅうにゅう えびシューマイ	ごはん でんぶん ごま	たけのこ、にんじん、ねぎ はくさい、ほうれんそう、もやし	えびシューマイは、小学校 2コ、中学校3コです。	小 608 中 774 22.4 27.4
9 金		ごはん、あかうおのさいき ょうやき、メンマソテー、ミニ トマト、ながいものみそしる 、ぎゅうにゅう	あつあげ、あかう ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ	ごはん、ながいも、さとう こめあぶら、ごまあぶら	こんにゃく、メンマ、ミニトマト にんじん、ねぎ、はくさい きくらげ	ミニトマトはひとり2コで す。長いものは青森県産で す。	小 600 中 714 28.8 32.2
12 月		カレーうどん さつまいものあげパン だいこんとくきわかめのサラ ダ、りんごジュース	なると ぶたにく くきわかめ	うどん、さとう こめあぶら りんごジュース、ごま さつまいもパン	だいこん、たまねぎ、にんじん ねぎ、ほうれんそう	紙コップがつきます。ジュ ースは平川市広船産です。	小 651 中 747 16.8 20.1
13 火		ごはん、きんぴらにくだんご ブロッコリーツナサラダ さつまじる、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、こうやどうふ ツナ、かまぼこ、とりにく ぎゅうにゅう にくだんご	ごはん、さつまいも でんぶん、さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	たけのこ、とうもろこし にんじん、ねぎ、ブロッコリー ごぼう	肉団子は小学校2コ、中学 校3コです。	小 674 中 827 30.0 36.7
14 水		いろどりごはん、たまごやき いそあえ、みそおでん ぎゅうにゅう	がんもどき、ちくわ さつまあげ、ぎゅうにゅう のり、こんぶ、みそ たまご	ごはん	こんにゃく、キャベツ、しょうが だいこん、にんじん ほうれんそう、のぎわな	みそおでんには、おろしし ょうがが入っています。	小 655 中 768 24.8 27.9
15 木		ごはん、ほっけのてりやき ながいものうまに まめもやしのみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ほっけ とりにく、ぎゅうにゅう みそ	ごはん ながいも さとう こめあぶら	こんにゃく、さやいんげん たけのこ、にんじん、ねぎ はくさい、だいずもやし	ぶた肉と長いものは青森県産 です。	小 620 中 734 32.3 35.6
16 金		ごはん、れんこんのはさみあ げ、きりぼしだいこんのちゅう かあえ、チンゲンサイとつ くねのスープ、ぎゅうにゅう	とうふ とりにく ぎゅうにゅう いか、えび、たら	ごはん こめあぶら ごま	きゅうり、きりぼしだいこん チンゲンサイ、にんじん、ねぎ ほししいたけ、れんこん	れんこんのはさみ揚げは、 小学校1コ、中学校2コで す。	小 655 中 880 23.1 29.6
19 月		こめこパン、マカロニミート ソース、りんご（サンふじ） 、ゆきにんじんチャウダー、 ぎゅうにゅう	いんげんまめ、だいず とりにく、ぶたにく ぎゅうにゅう	こめこパン、マカロニ じゃがいも、こめあぶら オリーブあぶら	たまねぎ、トマト、にんじん にんにく、はくさい、りんご しめじ、パセリ	りんごは広船産の「サンふ じ」の予定です。	小 709 中 925 32.3 41.2
20 火		ごはん、さばのしおやき ひじきのいりに みそかきたまじる はっこうにゅう	だいず、とうふ、さば さつまあげ、たまご はっこうにゅう、ひじき みそ	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	こんにゃく たまねぎ にら にんじん	発酵乳はストロベリー味で す。卵は木村ファームのも のです。	小 619 中 735 24.9 28.0
21 水		ウインナーカレー ふくじんづけ なまやさい ぎゅうにゅう	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	キャベツ、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく 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 765 中 931 23.5 27.2
22 木		ごはん かぼちゃミートフライ やさいのしらあえ なめこじる、ぎゅうにゅう	とうふ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん こめあぶら ごま	だいこん、にんじん、ねぎ はくさい、ほうれんそう、なめこ かぼちゃ	冬至にちなんだかぼちゃ料 理です。	小 657 中 762 20.2 22.7
23 金		コーンピラフ、ほしがたハン バーグ、コールスローサラダ 、ポテトスープ、ぎゅうにゅう 、クリスマスケーキ	ベーコン ぎゅうにゅう ハンバーグ	ごはん じゃがいも チョコレートケーキ	キャベツ、きゅうり、にんじん みかん、しめじ、パセリ とうもろこし、グリーンピース	ケーキがつきます。一足早 いクリスマスメニューで す。	小 713 中 818 24.5 26.6
※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 650 25.6 中学校 787 29.9