



こんだてよいひょう

きょうどりょうり でんとうしょく
郷土料理や伝統食
について知ろう



令和4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
17月	こめこパン、デミソースハンバーグ、りんご(おうりん)、ゆきになじんチャウダー、ぎゅうにゅう	いんげんまめ、とり、ぎゅうにゅう、ハンバーグ	こめこパン、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、はくさい、りんご、しめじ、パセリ	りんごは広船産です。パンの米粉は青森県産の「まっしぐら」です。	小 651 中 832	26.0 30.5
18火	ごはん、かにいりたまごまき、きんぴらごぼう、くるまめ、おぞうに、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、くるまめ、とり、ふたにく、たまご、かにかまぼこ	まめふ、ごはん、もちさとう、こめあぶら、ごまあぶら、ごま	ごぼう、せり、にんじん、はくさい、ほししいたけ	お正月献立です。黒豆には「まめに努力する」という願いが込められています。	小 662 中 798	26.3 30.5
19水	もちむぎウインナーカレー、ふくじんづけ、フルーツとうにゅうゼリー、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ふたにく、ウインナー	もちむぎ、ごはん、じゃがいも、オリーブあぶら、こめこのとうにゅうゼリー	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	もち麦はつがる市産です。	小 815 中 996	23.1 26.7
20木	まいたけごはん、えびとれんこんのフライ、せんキャベツ、ごぼうサラダ、けのしる、はっこうにゅう	だいた、あぶらあげ、こうやどうふ、みそ、はっこうにゅう、えび、たら、とり、にく	ごはん、こめあぶら、マヨネーズ、ごま	こんにやく、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ぜんまい、だいこん、にんじん、ふき、ほししいたけ、まいたけ、れんこん	ソースがつきます。「けの汁」は津軽の郷土料理です。発酵乳はマスカット味です。	小 603 中 755	22.1 26.1
21金	ごはん、とうふハンバーグ、ながいものうまに、まめもやしのみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とり、にく、みそ、とうふ	ごはん、ながいも、さとう、こめあぶら	こんにやく、たけのこ、にんじん、ねぎ、はくさい、だいずもやし	1月24日～31日は「学校給食週間」です。	小 646 中 758	26.0 29.3
24月	チャーシューメン、ぼうぎょう、ウザ、りんご(サンふじ)、ぎゅうにゅう、だけきみむし、パン(中のみ)	ぎゅうにゅう、なると、ふたにく、ぎょうぎ	ちゅうかめん	しょうが、メンマ、ねぎ、はくさい、もやし、りんご	りんごは広船産です。中学校には蒸しパンがつきます。	小 605 中 824	26.0 31.9
25火	ごはん、とりのつくねやき、にんじんのこあえ、たらじる、ぎゅうにゅう、ミルクプリン	ぎゅうにゅう、とうふ、こうやどうふ、たら、たらこ、みそ、とり、にく	ごはん、さとう、こめあぶら、ミルクプリン	こんにやく、しょうが、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい	「にんじんの子とえ」は津軽の郷土料理です。	小 625 中 735	30.0 33.7
26水	ごはん、いがメンチやき、はなやさいとツナのサラダ、キャベツとたまごのスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ツナ、たまご、いか	ごはん、でんぶん、ノンエッグマヨネーズ	カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きくらげ、パセリ	「いがメンチ」は津軽の郷土料理です。	小 628 中 811	22.0 27.6
27木	ごはん、ふくふくなっとう、おひたし、ペビーパインかん、まごわやさしいみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、なっとう、あぶらあげ、かつおぶし、さんま、たら、わかめ、みそ	ごはん、さといも、ごま	にんじん、はくさい、ほうれんそう、パイン、しめじ	「福福なっとう」は猿賀にある「旭光園」で作られた平川市産のなっとうです。	小 626 中 739	28.2 31.2
28金	あおなごはん、かぼちゃとまめのコロケ、キャベツとコーンのサラダ、みそおでん、りんごジュース	がんもどき、ちくわ、さつまあげ、ハム、うずらたまご、こんぶ、みそ、きんときまめ	ごはん、こめあぶら、りんごジュース	こんにやく、キャベツ、きゅうり、しょうが、だいこん、とうもろこし、にんじん、かぼちゃ、だいこな、きょうな、ひろしまな	りんごジュースは広船産です。紙コップがつきます。	小 675 中 858	21.2 26.5
31月	ごはん、いためピピンパ、キムチナムル、はるさめスープ、ココアぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、なると、ぎゅうにゅう	ごはん、はるさめ、こめあぶら、ごまあぶら、ごま、ミルクココア	ぜんまい、メンマ、たまねぎ、にんじん、にんにく、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、もやし	ミルクココアがつきます。	小 627 中 754	24.6 28.6

※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	651	25.0
	中学校	805	29.3



どんな一年にしたい?

