



こんだてよいひょう

健康な食生活に
ついて考えよう！



令和4年2月

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 火		ごはん、チキンのみそカツ ふきのいために どさんこじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、さつまあげ ぶたにく、みそ	ごはん、こめサラダあぶら さとう、じゃがいも バター、ごまあぶら	ふき、こんにゃく、にんじん きくらげ、もやし、ねぎ とうもろこし、しょうが、にんにく	今日から2月です。体調を崩さないよう、いろいろな食品から栄養をとりましょう。	小 648 中 772	28.0 31.4	
2 水		ごはん、にくだんご コールスローサラダ にらたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくだんご、ハム、たまご とうふ、みそ	ごはん	キャベツ、きゅうり、にら みかん、ほししいたけ、ねぎ にんじん	肉団子は小学校ひとり2こ、中学校ひとり3こです。	小 602 中 760	29 36.6	
3 木		いろいろごはん、いわしのかんろに ほうれんそうのごまあえ せんべいじる、ぎゅうにゅう せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし、とりにく だいず	ごはん、ごま おつゆせんべい	ほうれんそう、もやし、しょうが にんじん、ごぼう、ぶなしめじ キャベツ、のぎざな、しばづけ	今日は節分です。節分豆を食べて邪気をはらいましょう。	小 681 中 806	30.4 33.9	
4 金		ごはん かいせんシュウマイ だいこんナムル マーボー豆腐、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう シュウマイ、とうふ かに、いか、ぶたにく えび	ごはん、ごま でんぶん こめサラダあぶら	だいこん、ほうれんそう、にんじん しょうが、にんにく、ねぎ	海鮮シュウマイには、かにやいか、えびが入っています。小学校ひとり1こ、中学校ひとり2こです。	小 669 中 864	25.6 31.5	
7 月		てんぷらうどん しらすいりかきあげ たまごサラダ ぎゅうにゅう、ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ、しらす たまご	うどん、マヨネーズ	ごぼう、ねぎ、にんじん ほししいたけ、ブロッコリー ぼんかん、たまねぎ	かきあげには、青森県産のしらすが入っています。	小 673 中 761	28.3 32.6	
8 火		ごはん、ヒレカツ せんキャベツ（卓上ソース） ポテトサラダ なめこじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ハム、とうふ みそ	ごはん、じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ こめサラダあぶら	キャベツ、きゅうり、なめこ だいこん、ねぎ あおじそ	勝負に勝つ（カツ）！中学校3年生のみなさん、高校入試に向けて最後までがんばってください！	小 639 中 759	25.6 28.7	
9 水		ごはん さばのあおじそさいきょうやき からししょうゆあえ せんざりじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば、ツナ、あぶらあげ みそ	ごはん、さとう	ほうれんそう、もやし、キャベツ にんじん、ねぎ、きりぼしだいこん	副菜は、ほうれんそうともやしのからししょうゆあえです。	小 639 中 747	26.8 29.8	
10 木		ポークカレー りんご（サンふじ） ふくじんづけ はっこうにゅう（プレーン）	はっこうにゅう 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	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、りんご、ふくじんづけ	【リクエスト給食】給食で大人気のカレー♪今日はぶた肉を使ったポークカレーです。	小 663 中 821	19.9 23.8	
14 月		ごはん ハンバーグ、イタリアンサラダ ミネストローネスープ ぎゅうにゅう、チョコプリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ、ベーコン だいず、チーズ	ごはん、マカロニ、さとう チョコプリン じゃがいも	アスパラガス、カリフラワー にんじん、たまねぎ、トマト キャベツ、にんにく、パセリ とうもろこし	今日はバレンタインデー♪チョコプリンがつきます。	小 666 中 783	24.3 27.3	
15 火		ごはん メバルのしおやき やさいのごますあえ にくじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう メバル、かにかまぼこ ぶたにく、あつあげ	ごはん、さとう ごまあぶら、ごま きざみふ	もやし、ほうれんそう、にんじん はくさい、こんにゃく、まいたけ ねぎ	魚に含まれるDHA、EPAという栄養素は頭をよくする働きがあります。	小 649 中 782	33.4 37.6	
16 水		ごはん イカフライ もやしのちゅうかサラダ、ミニトマト はくさいのみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いか、ハム、あぶらあげ みそ	ごはん、こめサラダあぶら ごま	もやし、きゅうり、ミニトマト はくさい、ねぎ、ごぼう、えのきたけ にんじん	卓上ソースがつきます。ミニトマトはひとり2こです。	小 636 中 752	25.3 28.3	
17 木		ごはん ギョウザ、くきわかめサラダ チンゲンサイのたまごスープ ぎゅうにゅう、おこめのムース	ぎゅうにゅう ギョウザ、ハム、たまご とうふ くきわかめ	ごはん、はるさめ でんぶん、おこめのムース	きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ にんじん、きくらげ	【リクエスト給食】お米のムースはリクエスト給食です。ギョウザは小学校ひとり2こ、中学校ひとり3こです。	小 627 中 787	22.1 26.9	
18 金		ごはん、ぎゅうどん りんご（シナノゴールド） とうふとせりのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、あぶらあげ とうふ、みそ わかめ	ごはん、でんぶん きざみふ こめサラダあぶら	たまねぎ、こんにゃく、ピーマン しょうが、りんご、せり	せりは、弘前市一町田産の予定です。	小 617 中 748	24.7 28.9	
21 月		ゆきにんじんパン クリスピーチキン スパゲティソテー やさいスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン	パン、スパゲティ オリーブあぶら、バター じゃがいも、でんぶん	ピーマン、たまねぎ、マッシュルーム はくさい、パセリ、ぶなしめじ にんじん	クリスピーとは、パリパリとしたという意味があります。	小 660 中 855	27.5 33.2	
22 火		ごはん、さけとチーズのフライ ながいもとぶたにくのいために こまつなとまいたけのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ、チーズ、ぶたにく あつあげ、みそ	ごはん、こめサラダあぶら ながいも、さとう、でんぶん	にんにく、こまつな、まいたけ ねぎ、にんじん	長いもとぶた肉の炒め煮は、人気メニューの1つです。	小 631 中 795	29.4 36.5	
24 木		わかめごはん、トマトオムレツ きゅうりとキャベツのサラダ だいずいりクリームシチュー りんごジュース	たまご、ツナ、とりにく だいず、わかめ ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも バター、りんごジュース	トマト、きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ とうもろこし	広船産のりんごジュースです。紙コップがつきます。	小 701 中 849	20.2 24.3	
25 金		ごはん ごまてりやきチキン いそあえ こんさいじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、のり あつあげ、みそ	ごはん、ごま じゃがいも	ほうれんそう、キャベツ、だいこん にんじん、ごぼう、ねぎ	根菜汁は、じゃがいも・だいこん・にんじん・ごぼうが入ったみそ汁です。	小 594 中 708	25.4 28.3	
28 月		しおラーメン、ロングウイナー きりぼしだいこんのちゅうかあえ ぎゅうにゅう おこめのみかんタルト（中学校のみ）	ぎゅうにゅう ぶたにく、ウイナー とりにく	ちゅうかめん ごまあぶら、ごま みかんのタルト（中のみ）	にんじん、はくさい、もやし ねぎだけきみ きくらげ、きりぼしだいこん きゅうり	【リクエスト給食】ラーメンはリクエスト給食です。今日はやさしいたっぷりの塩ラーメンです。	小 643 中 849	33.5 39.7	
※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 中学校	646 789	26.6 31.1