



こんだてよいひょう

給食のきまいを
守ろう！



令和4年4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
8 金	 ごはん、マスタートチキン ほうれんそうナムル どさんこじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく みそ	ごはん、ごま じゃがいも、バター ごまあぶら	もやし、ほうれんそう、にんじん キャベツ、ねぎ、にんじん とうもろこし、しょうが、にんにく	新年度が始まりました。1年間「健康」に過ごすための食生活を心がけましょう。	小 617 中 734	27.3 30.8
11 月	 ごはん、ごぼういりにくだんご コールスローサラダ しんたまねぎとわかめのみそしる ぎゅうにゅう、アセロラゼリー	ぎゅうにゅう にくくだんご、あぶらあげ とうふ、みそ、わかめ ハム	ごはん アセロラゼリー	ごぼう、キャベツ、きゅうり みかん、たまねぎ、しめじ	ごぼう入り肉団子の「ごぼう」は青森県産です。小学校ひとり2こ、中学校ひとり3こです。	小 631 中 784	23.5 28.9
12 火	 ごはん さけのしおやき だいこんのそぼろに はくさいのみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ、とりにく みそ、あぶらあげ	ごはん さとう、でんぶん こめサラダあぶら	だいこん、えだまめ、はくさい ねぎ、ごぼう、えのきだけ、にんじん	食事のマナーを守り、楽しい給食時間にしましょう。	小 627 中 745	29.9 33.3
13 水	 チキンカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ごはん、じゃがいも バター、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、パイン、きもも りんご、ふくじんづけ	フルーツヨーグルトには、平川市産のりんごが入っています。	小 738 中 907	24.6 28.9
14 木	 わかめごはん、ぶたのしょうがやき アスパラサラダ、はるきゅべつの たまごスープ、ぎゅうにゅう にゅうがくおいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく、ツナ たまご、わかめ	ごはん、でんぶん クレープ ごま	アスパラガス、カリフラワー キャベツ、ねぎ、にんじん きくらげ、しょうが	新1年生の入学と2年生以上の進級をお祝いしてデザートがつきます。	小 737 中 853	27.8 30.7
15 金	 ごはん、カツオブライ せんキャベツ、ミニトマト とんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう カツオ、ぶたにく みそ	ごはん、こめサラダあぶら じゃがいも	キャベツ、ミニトマト、しょうが にんじん、はくさい、ねぎ こんにゃく、ごぼう	卓上ソースがつきます。ミニトマトはひとり2こです。	小 670 中 785	31.9 35.6
18 月	 こめこパン、ソーセージステーキ ブロッコリーときゅうりのサラダ じゃがいものポターシュ はっこうにゅう	はっこうにゅう ソーセージ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめこパン、じゃがいも バター、オリーブあぶら	ブロッコリー、きゅうり たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし	米粉パンにソーセージステーキをはさんでたべましょう。はっこう乳は、マスカット味です。	小 711 中 920	27.5 34.4
19 火	 ごはん、ぎゅうどん ごぼうサラダ、きよみオレンジ こまつなのみそしる 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	ごはん、でんぶん こめサラダあぶら ごま	たまねぎ、こんにゃく、ピーマン こまつな、まいたけ、ねぎ、にんじん しょうが、ごぼう、オレンジ	清見オレンジは、2月中旬から4月にかけておいしく食べられます。とてもやわらかく、ジューシーです。	小 676 中 822	25.4 29.7
20 水	 ごはん、さばのにつけ きゅうりのすのもの とりだんごじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば、つくね わかめ	ごはん、ごま、ごまあぶら さとう	きゅうり、だいこん、にんじん ごぼう、ほししいたけ、ねぎ こんにゃく	お酢は、血糖値や血圧の上昇を抑える働きがあります。	小 680 中 797	28.7 32.1
21 木	 ごはん、すきやきコロッケ はるさめサラダ はるやさいのみそしる ぎゅうにゅう、なのはなふりかけ	ぎゅうにゅう ハム、あぶらあげ みそ	ごはん、こめサラダあぶら はるさめ、じゃがいも ふりかけ ごま	きゅうり、キャベツ、かぶ にんじん、たまねぎ	みそ汁には、春が旬のキャベツ、かぶ、玉ねぎが入っています。	小 634 中 745	20.5 23.3
22 金	 ごはん、クリスピーチキン パンネサラダ やさしいスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン	ごはん、パンネ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、でんぶん	きゅうり、たまねぎ、にんじん はくさい、パセリ とうもろこし	パンネサラダの「パンネ」とは、パンの先のような形をしていることから名付けられました。	小 644 中 765	23.2 25.6
25 月	 きつねうどん はるまき なのはなのごまあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ かまぼこ はるまき	うどん、こめサラダあぶら ごま	ごぼう、にんじん、ほししいたけ ねぎ、なのはな、もやし	菜の花は、春の訪れを告げるビタミン豊富な花野菜です。	小 659 中 742	27.5 31.5
26 火	 ゆかりごはん はながたとうふハンバーグ にくじゃがに すましじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かまぼこ、とりにく ぶたにく、とうふ	ごはん、じゃがいも さとう、はなふ	しそ、こんにゃく、たまねぎ にんじん、いんげん、しょうが みつば、しめじ	桜がきれいに咲く時期に合わせて、今日はお花見給食です。	小 614 中 730	27.9 31.7
27 水	 ごはん、ウインナーいりたまごまき にくやさしいため ながいもとわかめのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご ウインナー、わかめ あぶらあげ、みそ	ごはん、こめサラダあぶら ながいも でんぶん	キャベツ、にんじん、たまねぎ にら、ねぎ、ほししいたけ にんにく、しょうが	長いものは青森県産です。	小 635 中 755	25.7 29.1
28 木	 ごはん、えびシュウマイ もやしとえだまめのサラダ マーボーとうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えびシュウマイ、とうふ ぶたにく	ごはん、ごまあぶら こめサラダあぶら でんぶん、ごま	もやし、えだまめ、しょうが にんにく、ねぎ	えびシュウマイは、ひとり2こです。	小 710 中 845	30.8 35.1
※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	666
						中学校	795
							26.8
							30.7



ご入学・ご進級おめでとうございます。新学期が始まり、楽しい給食が始まります！

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。

ごはん



給食で使用している米は、平川市産の「まっしぐら」を使用し、ビタミンB1・B2の強化米を添加しています。混ぜごはんや炊き込みごはんの日もあります。

めん&パン



月2回(月曜日)はめんの日です。山菜うどんやみそラーメンなどがあります。
月1回(月曜日)はパンの日です。食パンや米粉パンなどがあります。

牛乳



子どもの成長に欠くことのできない食品です。ときどき、牛乳の代わりに発酵乳やりんごジュースがでることもあります。

おかず



煮物・汁物・揚げ物、和え物など変化をつけています。果物やデザートがつく日もあります。