



こんだてよていひょう

寒さに負けない
食事をしよう



令和5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 g	
1金	ごはん、とうふハンバーグ キャベツのわふうサラダ いものこじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりこ とうふ	ごはん ながいも さとう ごま	こんにやく、キャベツ、ぎゅうり ごぼう、とうもろこし、にんじん ねぎ	いものこ汁の長いも、とり 肉、ごぼうは青森県産で す。ねぎは平川市産です。	小 624 中 736	25.7 28.8	
4月	カレーうどん さつまいものあげパン おひたし りんごジュース	かつおぶし なると ぶたにく	うどん、さとう こめあぶら りんごジュース さつまいもパン	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし	紙コップがつきます。りん ごジュースは広船産。揚げ パンはレーズン入りです。	小 648 中 745	19.8 23.3	
5火	ごはん、いわしのみそに、な がいがいとぶたにくのいために ほたてとたまごのとりみじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ほたて かまぼこ、ぶたにく たまご、わかめ いわし、みそ	ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら	ごぼう にんじん にんにく はくさい	長いも、ぶた肉、ほたて、ご ぼう、牛乳は青森県産、米と たまごは平川市産です。	小 630 中 773	29.0 34.6	
6水	わかめごはん、もちいなり やさしいごまアゲ みそおでん、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、がんもどき ちくわ、さつまあげ とりこ、こんぶ、みそ あぶらあげ、わかめ	ごはん、もち さとう ごまあぶら ごま	こんにやく、こまつな、しょうが だいこん、にんじん、もやし	みそおでんのこんにやく は、平川市内で作られてい ます。	小 591 中 672	23.7 26.5	
7木	ごはん、クリスピーチキン ブロッコリーツナサラダ まめもやしのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あつあげ ツナ、みそ、とりこ	ごはん ごまあぶら ごま	ぎゅうり、にんじん、ねぎ はくさい、ブロッコリー だいずもやし	米（まっしぐら）とみそ、 にんじん、ねぎは平川市産 です。	小 651 中 774	25.4 28.7	
8金	ごはん、チーズコロッケ えだまめちゅうかサラダ つくねスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりこ チーズ	ごはん、コロッケ こめあぶら ごまあぶら ごま	えだまめ、だいこん チンゲンサイ、にんじん れんこん、もやし	スープのだいこんとチンゲ ンサイは平川市産です。	小 640 中 779	21.4 24.6	
11月	ごはん、さばのしおやき だいこんサラダ しらたまじる ココアぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さば なると、とりこ、	ごはん しらたま ミルクココア	ぎゅうり、だいこん とうもろこし、にんじん、ねぎ はくさい、しいたけ	ミルクココアがつきま す。牛乳に入れ、よくかき まぜて飲みます。	小 683 中 824	23.8 28.2	
12火	ごはん、ごまみそにくだんご はるさめのちゅうかいため ワントンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なると ぶたにく にくだんご、みそ	ごはん、ワントン はるさめ、こめあぶら ごまあぶら ごま	キャベツ、たけのこ、にんじん ねぎ、だいずもやし、きくらげ	ごまみそ団子は、小学校2 コ、中学校3コです。	小 626 中 795	25.0 30.7	
13水	ほたてカレー ふくじんづけ りんご（サンふじ） ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ほたて ぶたにく	ごはん じゃがいも オリーブあぶら バター	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、りんご、ふくじんづけ	カレーのほたては、国から の補助により無償提供され たものです。	小 740 中 902	27.4 32.0	
14木	ごはん、とんかつ せんキャベツ、トマト なめこじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ ぶたにく	ごはん こめあぶら	キャベツ、だいこん、トマト にんじん、ねぎ、なめこ	とんかつは、小学校1コ、 中学校2コです。ミニソー スがつきます。	小 607 中 789	24.7 32.1	
15金	ごはん、たまごやき ふきいため、にくじる はっこうにゅう	とうふ、さつまあげ ぶたにく、はっこうにゅう たまご	いたふ ごはん さとう こめあぶら	こんにやく、しゅんぎく にんじん、ねぎ、はくさい ふき、まいたけ	はっこう乳はマスカット味 です。	小 618 中 743	22.8 26.3	
18月	コッペパン、マカロニミート ソース、はくさいのシチュー りんご、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いんげんまめ、だいず とりこ、ぶたにく	コッペパン、マカロニ こめあぶら オリーブあぶら、バター	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	りんごは平川市広船産で 「おうりん」の予定です。	小 732 中 887	29.0 34.6	
19火	ごはん あかうおのさいきょうやき ナムル、おやこに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ、あかうお とりこ、たまご みそ	ごはん さとう ごま	こんにやく、グリーンピース たけのこ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし	親子煮のたまごは平川市産 です。	小 601 中 734	32.9 38.9	
20水	ごはん、ぶたどん ブロッコリーツナサラダ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、ツナ ぶたにく、わかめ、みそ	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	こんにやく、えだまめ、カリフラ ワー、ごぼう、しょうが、たまね ぎ、とうもろこし、にんじん、ね ぎ、ブロッコリー、しめじ	豚丼の具をごはんにのせて 食べましょう。	小 608 中 739	30.3 35.9	
21木	ごはん、かぼちゃコロッケ、 はるさめのちゅうかあえ、ご まこんぶ、だいこんのみそし る、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ こんぶ みそ	ごはん はるさめ こめあぶら ごま	ぎゅうり、だいこん とうもろこし、にんじん、ねぎ もやし、えのきたけ、かぼちゃ	今日は冬至です。冬至にか ぼちゃを食べるとカゼをひ かないと言われています。	小 646 中 790	17.9 20.8	
22金	コーンピラフ、もみのきハン バーグ、コールスローサラダ カリフラワーのスープ、ぎゅう にゅう、ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ、ぶたにく	ごはん チョコレートケーキ (たまごなし)	カリフラワー、キャベツ ぎゅうり、たまねぎ、にんじん みかん、パセリ とうもろこし、グリーンピース	クリスマスメニューです。 ミニケチャップとチョコレ ートケーキがつきます。	小 659 中 755	23.8 28.5	
※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 中学校	644 777	25.2 29.7

★♡みつけて！ラッキーにんじん♡★

12月18日（月）のはくさいのシチューに『ラッキーにんじん』を入れますので、
食べる時に探してみてください。見つけたらクラスみんなに教えてあげましょう。
にんじんにはカロテンが多く、ねんまくを丈夫にし、カゼにかかりにくくします。

