



令和5年2月分

こんだてよいひょう

健康な食生活について考えよう



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 水	チキンカレー ふくじんづけ なまやさいサラダ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら バター	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 719 中 873	24.8 28.8
2 木	ごはん、とうふハンバーグ、 ながいもとぶたにくのいために こまつなのみそしる、ぎ ゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ ぶたにく、ぎゅうにゅう わかめ、みそ とりにく	ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら	こまつな にんじん にんにく はくさい	小松菜は、ビタミンAとビ タミンC、カルシウムが多 く、冬が旬の野菜です。	小 674 中 785	27.9 31.6
3 金	ごはん、いわしうめ にもやしのごまあえ こんさいみそしる ぎゅうにゅう、せつぶんまめ	あつあげ、だいず ぎゅうにゅう、みそ いわし	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、れんこん、ほうれんそう もやし	今日は節分です。大豆に黒 砂糖がついている黒糖福豆 がつきます。	小 602 中 710	25.2 27.7
6 月	ごはん、あげぎょうぎ ナムル、マーボーどうふ りんごジュース	とうふ ぶたにく ぎょうぎ	ごはん、でんぶん こめあぶら、ごま りんごジュース	きゅうり、しょうが、たけのこ にんじん、にんにく、ねぎ もやし	揚げぎょうぎは小学校2 コ、中学校3コです。紙コ ップがつきます。	小 677 中 868	20.2 25.4
7 火	ごはん、ほっけのしおやき ちくぜんに、なめこじる ぎゅうにゅう、ぼんかん	とうふ、あぶらあげ ほっけ、ちくわ、とりにく ぎゅうにゅう、みそ	ごはん さとう こめあぶら	だいこん、ねぎ、たけのこ、れん こん、ごぼう、にんじん、しいた け、ぼんかん、なめこ こんにゃく	ぼんかんにはタネが入って います。きれいな手で皮を むいて食べましょう。	小 639 中 759	32.2 35.7
8 水	わかなごはん、かぼちゃオム レツ、ブロッコリーとマカロ ニのサラダ、チキンコンソメ スープ、ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう たまご	マカロニ ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、たまねぎ とうもろこし、にんじん ブロッコリー、パセリ だいごんな、かぼちゃ	ごはんの若菜は大根菜で す。	小 640 中 778	23.8 27.7
9 木	ごはん、ぶたすきやきに りんご(サンふじ) さつまいもじる ぎゅうにゅう	とうふ、あつあげ ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ	いたふ ごはん さつまいも でんぶん	こんにゃく、しょうが、たけのこ にんじん、ねぎ、はくさい りんご、まいたけ	りんごは広船産のサンふじ の予定です。	小 627 中 754	22.6 26.4
10 金	ごはん、にくだんご ちゅうかあえ チンゲンサイのたまごスープ ぎゅうにゅう	とうふ、とりにく、たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん、でんぶん、さとう ごまあぶら、ごま	たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、はくさい ほうれんそう、もやし、きくらげ	肉団子は小学校2コ、中学 校3コです。	小 631 中 806	23.8 28.9
13 月	きつねうどん おさつパイ カリフラワーサラダ ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ツナ、なると とりにく、ぎゅうにゅう、 たまご	うどん さつまいも こめあぶら	カリフラワー、ごぼう とうもろこし、にんじん、ねぎ アスパラガス、ほししいたけ	きつねうどんは碓ケ関中学 校3年生のリクエストで す。	小 693 中 780	25.8 29.4
14 火	ごはん、ハートがたハンバー グ、コールスローサラダ、ポ テトスープ、ぎゅうにゅう、 チョコプリン	ベーコン ぎゅうにゅう ハンバーグ	ごはん じゃがいも チョコプリン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、みかん、しめじ パセリ	バレンタインにちなんだメ ニューです。チョコプリン とケチャップがつきます。	小 660 中 806	21.7 26.4
15 水	ごはん、とりのてりやき やさいやきそば いものこじる、ぎゅうにゅう	こうやどうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ とりにく	ごはん やきそば さといも こめあぶら	キャベツ、ごぼう、だいこん たまねぎ、にんじん、ねぎ	焼きそばは碓ケ関中学校3 年生のリクエスト給食で す。	小 655 中 778	28.1 31.3
16 木	ごもくごはん さばのしおやき にんじんのこあえ せんぎりじる、ぎゅうにゅう	こうやどうふ、あぶらあげ さば、たらこ ぎゅうにゅう、くきわかめ みそ	ごはん さとう こめあぶら	こんにゃく、キャベツ、きりぼし だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼ う、たけのこ	人参の子和えは津軽地方の 郷土料理です。	小 650 中 782	28.0 31.5
17 金	ポークカレー ふくじんづけ フルーツとうにゅうゼリー ぎゅうにゅう	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 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	ポークカレーとフルーツポ ンチは、平賀西・東中学校 3年生のリクエストです。	小 772 中 932	23.6 27.1
20 月	しょくパン、ポークウインナー、 ブロッコリーツナサラダ、ゆきに んじんチャウダー、ぎゅうにゅう、 チョコクリーム	いんげんまめ、ツナ とりにく、ウインナー ぎゅうにゅう	オリーブあぶら チョコクリーム しょくパン	たまねぎ、とうもろこし にんじん、はくさい ブロッコリー、しめじ、パセリ	チョコクリームがつきま す。ウインナーは小学校2 本、中学校3本です。	小 709 中 917	30.1 37.7
21 火	ごはん、あかうおのさいき ょうやき、ぶたにくとだいこん のもの、みそかきたまじる ぎゅうにゅう	とうふ、あかう ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう、みそ	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら	えだまめ、しょうが、だいこん たまねぎ、にら、にんじん	みそかきたま汁の卵は木村 ファームの卵です。	小 606 中 723	32.1 36.1
22 水	ごはん、チキンみそカツ だいこんナムル、だまこじる ぎゅうにゅう	とりにく、みそ ぎゅうにゅう	ごはん だまこもち こめあぶら ごま	ごぼう、せり、だいこん にんじん、はくさい ほうれんそう	チキンみそカツは平賀西中 学校3年生のリクエストで す。	小 666 中 803	25.0 28.6
24 金	ごはん、さばのカレーに くきわかめサラダ、とんじる ぎゅうにゅう	こうやどうふ、ぶたにく ハム、ぎゅうにゅう くきわかめ、みそ、さば	ごはん じゃがいも はるさめ ごま	ごぼう、しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、はくさい	蕎わかめサラダはカミカミ メニューです。よくかんで 食べましょう。	小 695 中 870	28.5 34.3
27 月	みそラーメン はるまき りんご(シナノゴールド) はっこうにゅう	なると、ぶたにく、はっこ うにゅう(プレーン)、み そ、はるまき	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら ごま	キャベツ、しょうが、たまねぎ とうもろこし、にんじん にんにく、ねぎ、りんご きくらげ	みそラーメンは平賀東中学 校3年生のリクエスト給食 です。	小 682 中 781	25.1 29.0
28 火	ごはん ほうれんそういりたまごやき ぶたキムチいため みそおでん、ぎゅうにゅう	がんもどき、こうやどうふ ちくわ、さつまあげ ぶたにく、ぎゅうにゅう こんぶ、みそ、たまご	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら	こんにゃく、キャベツ、しょうが だいこん、たまねぎ、にんじん はくさい、ほうれんそう	みそおでんは碓ケ関中学校 3年生のリクエストです。	小 640 中 764	29.6 33.7

※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	665	26.2
	中学校	803	30.3