



# こんだてよていひょう

1年間の食事を  
ふり返ろう!



令和5年3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 水	ナン、キーマカレー ごぼうサラダ ちゅうかコーンスープ ぎゅうにゅう、おこめのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず なると	ナン、オリーブあぶら マヨネーズ でんぶん おこめのムース	たまねぎ、ブロッコリー、にんにく ごぼう、きゅうり、はくさい、ねぎ きくらげ、とうもろこし、たけのこ にんじん	ナンがつきます。キーマカ レーをのせて食べるとおいし いですよ。	小 632 中 765	26.5 31.6
2 木	ごはん、いわしのしょうがに ふきのいためもの とりだんごのみそしる ぎゅうにゅう、オレンジ	ぎゅうにゅう いわし、さつまあげ とりにく、みそ	ごはん、こめあぶら さとう	ふき、こんにゃく、にんじん きくらげ、オレンジ、だいこん ごぼう、ねぎ、まいたけ	今日は中学校3年生の高校受 験応援メニューです。魚の栄 養DHAややさいやくだもの のビタミンがたっぷりです。	小 668 中 790	28.1 31.6
3 金	たけのこごはん とりつくねやき、なのはなのごまあえ すましじる、ぎゅうにゅう ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ あぶらあげ、かまぼこ わかめ	ごはん、ごま はなふ、ひなあられ	たけのこ、あおじそ、なのはな もやし、みつば	今日はひなまつりメニューで す。	小 626 中 740	27.5 31.0
6 月	しょうゆラーメン、ぎょうざ カリフラワーとアスパラのサラダ はっこうにゅう (ブルーベリー) (中) おいしいいちごケーキ	はっこうにゅう ぶたにく、ぎょうざ なると	ちゅうかめん ケーキ	メンマ、にんじん、ねぎ、はくさい アスパラガス、カリフラワー とうもろこし	ぎょうざはひとり2こです。 中学校に卒業お祝いいちご ケーキがつきます。	小 586 中 832	27.2 34.6
7 火	ごはん、てりやきチキン ポテトサラダ キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、ハム とうふ、みそ、あぶらあげ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう、じゃがいも	きゅうり、キャベツ、えのきたけ ねぎ、にんじん	ポテトサラダは、たまごを 使っていないマヨネーズでお いしく作っています。	小 673 中 803	24.9 28.0
8 水	ごはん、さけのチーズやき きりぼしだいこんのちゅうかあえ キャベツとたまごのスー りんごジュース	さけ、とりにく、たまご チーズ	ごはん、ごま でんぶん りんごジュース	きりぼしだいこん、きゅうり キャベツ、にんじん、たまねぎ パセリ	さけのチーズ焼きは、尾上中 学校3年生のリクエストで す。	小 596 中 709	24.4 27.6
9 木	えびフライカレー ゆきむろりんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、えび	ごはん、じゃがいも バター、オリーブあぶら こめあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、りんご	広船産の雪むろりんごです。 「サンふじ」の予定です。	小 779 中 930	26.1 29.4
10 金	ごはん、ぶたのしょうがやき やさしいごますあえ 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、かにかまぼこ あぶらあげ、みそ わかめ	ごはん、さとう ごまあぶら、ごま ながいも	はくさい、ほうれんそう、ねぎ ほししいたけ	ぶた肉、ながいも、はくさい は青森県産です。	小 613 中 723	25.5 28.4
13 月	てんぷらうどん ちくわのいそべてんぷら きゅうりとキャベツのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なると、とりにく ちくわ、ツナ	うどん、こめあぶら	ごぼう、にんじん、ねぎ ほししいたけ、きゅうり、キャベツ	ちくわの磯辺天ぷらは、小学 校ひとり1こ、中学校はひと り2こです。	小 626 中 708	31.7 36.0
14 火	ごはん、ミニオムレツ はるさめサラダ せんべいじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご、ウインナー ハム、とりにく	ごはん、おつゆせんべい はるさめ、ごま じゃがいも	きゅうり、にんじん、ごぼう ねぎ、キャベツ	ミニオムレツには、じゃがい もとウインナーが入っていま す。	小 621 中 750	23.3 26.8
15 水	ごはん、にくシュウマイ チンジャオロースー もやしのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ みそ、わかめ	ごはん、さとう ごまあぶら、でんぶん こめあぶら	しょうが、ピーマン、パプリカ たけのこ、もやし、ねぎ にんじん	肉シュウマイは、ひとり2こ です。	小 669 中 789	28.4 32.5
16 木	ケチャップライス、チキンチーズやき ブロッコリーときゅうりのサラダ コンソメスープ、ぎゅうにゅう (小) おいしいいちごケーキ	ぎゅうにゅう とりにく、チーズ ベーコン	ごはん、でんぶん ケーキ	ブロッコリー、きゅうり とうもろこし、はくさい、パセリ たまねぎ、にんじん	小学校に卒業お祝いいちご ケーキがつきます。	小 744 中 816	26.2 31.1
17 金	ごはん、だしまきたまご ふくふくなっとう からししょうゆあえ、たらじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご、なっとう たら、ツナ、とうふ みそ	ごはん、さとう	ほうれんそう、もやし、はくさい だいこん、ねぎ、にんじん しょうが	福福納豆は、尾上地区にある 旭光園さんで作られたもので す。平川市産の大豆を使っ ています。	小 631 中 739	33.9 37.7
20 月	ごはん、さばのしおやき にくじゃがに だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん、じゃがいも さとう	こんにゃく、たまねぎ、にんじん さやいんげん、しょうが、だいこん だいこんば、しめじ	魚を積極的に食べて、健康な 体を作りましょう。	小 675 中 791	31.6 35.6
22 水	ごはん、ソーセージステーキ えだまめサラダ はるさめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ソーセージ、わかめ うずらのたまご なると	ごはん、ごまあぶら ごま、はるさめ	もやし、にんじん、はくさい ねぎ、えだまめ	はるさめスープには、うずら のたまごが入っています。	小 614 中 724	25.2 27.8
23 木	ごはん、ほしがたメンチカツ せんキャベツ、ミニトマト どさんこじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ	ごはん、じゃがいも バター、ごまあぶら こめあぶら	キャベツ、ミニトマト、たまねぎ ねぎ、にんじん、とうもろこし しょうが、にんにく	今年度最後の給食です。卓上 ソースがつきます。ミニトマ トはひとり2こです。	小 660 中 801	26.6 31.1

※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	651	27.3
	中学校	776	31.3

## そつぎょうせい みな 卒業生の皆さんへ

そつぎょう ところ からだ せいちょうとちゅう みな  
 ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんに  
 として、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが  
 何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎  
 日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

