



令和5年4月分

# こんだてよていひょう

きゅうしょくの  
きまりをまもろう



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		
7 金	ごはん、さくらシューマイ にくやさいため だいずもやしのスープ ぎゅうにゅう	なると ぶたにく ぎゅうにゅう えびシューマイ	ごはん こめあぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、だいずもやし、きくらげ	平賀西中、平賀東中で給食 があります。桜シューマイ はひとり2コです。	小学校は給食がありません 中 751	29.0		
10 月	ごはん、あつやきたまご なのはなのごまあえ みそおでん、ぎゅうにゅう あじつけのり	がんもどき、ちくわ さつまあげ、ぎゅうにゅう こんぶ、のり、みそ たまご	ごはん ごま	こんにゃく、しょうが、だいこん にんじん、もやし、なのはな	味噌つけのりがつきます。	小 611 中 759	26.1 30.6		
11 火	ごはん、さばのしおやき きんぴらごぼう いものこじる、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、さば ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ	ごはん、さといも、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま	こんにゃく、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい、えのきたけ	入学・進級 おめでとう	小 664 中 793	26.9 30.1		
12 水	ごはん、チーズメンチカツ せんキャベツ、トマト ながいもとなめこのみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ チーズ、ぶたにく	ごはん ながいも こめあぶら	キャベツ、だいこん、トマト ねぎ、なめこ	小袋のソースがつきます。	小 627 中 748	20.6 23.0		
13 木	ポークカレー ふくじんづけ りんご（シナノスイート） 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	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	カレーの玉ねぎとじゃがい もはJAきたみらいからの寄 贈品です。	小 709 中 885	22.5 26.3		
14 金	ごはん、あまずにくだんご パンサンサー チンゲンサイスープ ぎゅうにゅう、いちごムース	なると ハム ぎゅうにゅう にくだんご	ごはん はるさめ ごま いちごムース	きゅうり、たけのこ、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん ほししいたけ	肉団子は小学校2コ、中学 校3コです。入学お祝いの デザートがつきます。	小 628 中 797	20.5 25.4		
17 月	こめこパン、オムレツ コールスローサラダ アスパラシチュー ぎゅうにゅう	いんげんまめ、とりにく ハム、ぎゅうにゅう たまご	じゃがいも バター こめこパン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、アスパラガス、みかん	米粉パンは青森県産小麦ゆ きちからと、県産米まっし ぐらを使っています。	小 688 中 883	28.3 33.4		
18 火	わかめごはん、あじのさっぱり に、はなやさいとチキンの サラダ、こまつなとはくさい のみそしる、ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ とりにく、ぎゅうにゅう みそ、あじ、わかめ	ごはん ノンエッグマヨネーズ	カリフラワー、こまつな にんじん、はくさい ブロッコリー	あじのさっぱり煮には、か くし味にレモン汁が入って います。	小 615 中 753	29.5 32.8		
19 水	ごはん かぼちゃミートフライ はるやさいのサラダ とんじる、はっこうにゅう	こうやどうふ、とりにく ぶたにく、はっこうにゅう みそ	ごはん じゃがいも こめあぶら	こんにゃく、キャベツ、ごぼう、 しょうが、だいこん、とうもろこ し、にんじん、にんにく、ねぎ、 アスパラガス、かぼちゃ	発酵乳はいちご味です。	小 581 中 772	23.4 28.5		
20 木	ごはん、とうふハンバーグ からししょうゆあえ せんべいじる、ぎゅうにゅう	とりにく、ハム ぎゅうにゅう、 とうふ、とりにく	ごはん せんべい	キャベツ、ごぼう、にんじん ほうれんそう、もやし、しめじ	せんべい汁は南部地方の郷 土料理です。	小 634 中 763	25.8 29.5		
21 金	ごはん、えびにらまんじゅう はるさめのちゅうかいため だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ えび、	ごはん はるさめ こめあぶら ごまあぶら	キャベツ、だいこん、だいこん たけのこ、にんじん、えのきたけ きくらげ	えびにらまんじゅうはひと り2コです。	小 616 中 745	24.1 27.4		
24 月	さんさいうどん いかのてんぷら ベーコンポテト ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とりにく ベーコン、ぎゅうにゅう いか	うどん じゃがいも こめあぶら オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、 ねぎ、はくさい、わらび、みずな 、えのき、うどん、なめこ、ほそた け、ほししいたけ、パセリ	ベーコンポテトの玉ねぎと じゃがいもはJAきたみら いから寄贈されたものです。	小 584 中 668	27.2 30.6		
25 火	ごはん、さばのみそに おひたし、すましじる りんごジュース	とうふ、あぶらあげ かつおぶし、かまぼこ さば	まめふ ごはん りんごジュース	にんじん はくさい ほうれんそう みつば	紙コップがつきます。りん ごジュースは平川市産です。	小 526 中 702	19.2 25.5		
26 水	ごはん、クリスピーチキン、 やさしいごまあえ、はるキャ ベツとたまごのスープ、ぎゅう にゅう	ウィンナー たまご ぎゅうにゅう とりにく	ごはん、でんぶん、さとう ごまあぶら、ごま	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、ねぎ、もやし きくらげ	スープの卵は平川市小杉に ある木村ファームの卵で す。	小 606 中 736	23.1 26.2		
27 木	ごはん、しのだに ながいものうまに ほたてじる、ぎゅうにゅう なのはなふりかけ	あぶらあげ、とりにく とうふ、ほたて、みそ わかめ、ぎゅうにゅう	ごはん、ながいも、さとう こめあぶら、ごま	こんにゃく、さやいんげん しょうが、だいこん、たけのこ にんじん、ねぎ	ふりかけがつきます。	小 595 中 729	28.4 32.7		
28 金	ごはん、デミソースハンバー グ、キャベツとブロッコリー のわふうサラダ、ポテトス ープ、ぎゅうにゅう	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう ハンバーグ	ごはん じゃがいも ごま	キャベツ、たまねぎ とうもろこし、にんじん ブロッコリー、しめじ、パセリ	スープの玉ねぎとじゃがい もはJAきたみらいから寄贈 されたものです。	小 601 中 731	25.8 29.3		
※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	619 763	24.8 28.8

🌸 **ご入学・ご進級おめでとうございます。新学期がはまります！** 🌸

**ごはん** 給食のお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。

**給食費（一食）**  
小学校260円  
中学校280円

**めんやパン** 月2回（月曜日）はめんの日です。うどんやラー  
メンがあります。月1回（月曜日）はパンの日  
です。コッペパンや米粉パンなどがあります。

**牛乳** 子どもの成長に大切な食品です。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、揚げ物、和え物、汁物など変化をつけていま  
す。果物やデザートがつくこともあります。

今年度は、28人の調理員と栄養教諭と栄養士が力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作り  
まい進していきます。どうぞよろしくおねがいします。

