



こんだてよていひょう

郷土料理や伝統食
について知ろう



令和6年1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	
15月	ほたてラーメン のりしおコロッケ りんご(サンふじ) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ほたて なた あおのり	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも	とうもろこし、にんじん、ねぎ はくさい、りんご	ラーメンのほたては、国からの補助により無償提供されたものです。	小 639 中 729	27.9 32.3	
16火	まいたけごはん かにいりたまごまき、にしめ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あつあげ あぶらあげ、こうやどうふ こんぶ、みそ、たまご かにかまぼこ、とりにく	ごはん じゃがいも でんぶん	こんにやく、ほそだけ、たまねぎ にんじん、ふき、みつば まいたけ、ごぼう	煮しめは精進料理です。お盆や正月に仏様にお供えするので肉は使いません。	小 600 中 727	23.2 26.5	
17水	ごはん、かしわどん ブロッコリーごまサラダ だいこんとわかめのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あつあげ あぶらあげ、ツナ とりにく、わかめ、みそ	いたふ、ごはん、でんぶん さとう、こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	こんにやく、だいこん、たまねぎ とうもろこし、にんじん、ねぎ ブロッコリー	「かしわ」とはとり肉のことです。ごはんにのせてかしわ丼にしましょう。	小 658 中 800	29.7 34.6	
18木	ごはん、さばのみそに えだまめちゅうかサラダ にらたまじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ たまご、みそ、さば	ごはん でんぶん ごまあぶら ごま	えだまめ、たまねぎ、にら にんじん、もやし	米とみそ、卵は平川市産です。	小 658 中 792	28.0 31.4	
19金	もちむぎウインナーカレー ふくじんづけ フルーツとうにゅうゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ごはん、げんまい 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 パイナップル、もも、ふくじんづけ	フルーツ豆乳ゼリーは平賀西中と平賀東中学校のリクエスト給食です。	小 807 中 988	22.6 26.2	
22月	こめこパン、コールスローサ ラダ、りんご(おうりん)、 さつまいもシチュー、ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう だいち とりにく	こめこパン さつまいも オリーブあぶら	グリーンピース、キャベツ きゅうり、たまねぎ、にんじん りんご、みかん	りんごは平川市広船産の王林の予定です。	小 696 中 903	23.1 28.0	
23火	ごはん、チキンみそカツ マカロニサラダ やさいたっぷりたまごスープ りんごジュース	たまご とりにく、みそ	マカロニ、ごはん、でんぶん さとう、こめあぶら、 ごまあぶら、りんごジュース、 ノンエッグマヨネーズ	カリフラワー、チンゲンサイ とうもろこし、にんじん はくさい、ブロッコリー きくらげ	紙コップがつきます。 チンゲンサイ、りんごジュースは平川市産です。	小 638 中 789	17.6 21.5	
24水	ごはん、いがメンチやき ほうれんそうのごまあえ にくじる、ぎゅうにゅう ミルクプリン	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、いがメンチ ミルクプリン	いたふ、ごはん、さとう ごまあぶら、ごま	こんにやく、しゅんぎく しょうが、にんじん、ねぎ はくさい、ほうれんそう、もやし しめじ	ミルクプリンがつきます。 今日から30日まで「全国学校給食週間」です。	小 660 中 775	28.7 32.5	
25木	ごはん、えびにらまん にんじんのこあえ なめこじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ こうやどうふ、あぶらあげ たらこ、みそ、えび	ごはん さとう こめあぶら	こんにやく、だいこん、にんじん ねぎ、なめこ、にら	えびにらまんはひとり2こです。にんじんの子とえは津軽の郷土料理です。	小 611 中 720	25.2 28.2	
26金	ごはん、なっとう みそぎんぴら、みかん せんべいじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、なっとう とりにく、ぶたにく、 みそ	ごはん、せんべい、さとう ごまあぶら、ごま	こんにやく、キャベツ、ごぼう せり、にんじん、ねぎ みかん、しめじ	納豆は猿賀の旭光園で作られた「福福納豆」です。	小 640 中 774	28.4 33.8	
29月	ごはん、チーズメンチカツ せんキャベツ しそまきあんず、けのしる はっこうにゅう	だいち、あぶらあげ はっこうにゅう、みそ チーズ、ぶたにく こうやどうふ	ごはん こめあぶら	こんにやく、キャベツ、ごぼう ぜんまい、だいこん、にんじん ふき、ほししいたけ あんず、しそ	ミニソースがつきます。発酵乳はプレーンです。	小 607 中 713	20.3 23.0	
30火	ごはん、とりのごまてりやき ながいもとぶたにくのいために、 たらじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ たら、ぶたにく、 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、ごま	しょうが、だいこん、にんじん にんにく、ねぎ、はくさい	たら汁は、津軽の郷土料理「じゃっば汁」を給食用にアレンジしました。	小 659 中 776	32.1 36.3	
31水	ごはん、ほっけのてりやき やさいやきそば まめもやしのスープ コーヒーぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ほっけ なた ぶたにく	ごはん ちゅうかめん こめあぶら ミルクコーヒー	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、だいちもやし、きくらげ	ミルクコーヒーがつきます。牛乳に入れて飲みましょう。	小 619 中 748	27.4 32.4	
※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	653 787	25.7 29.7

津軽の郷土料理～けの汁～を知ろう



給食では1月29日(月)に登場します!

◆けの汁の歴史◆

「けの汁」とは「粥の汁」がなまったものと言われています。津軽地方の郷土料理で津軽の殿様も食べたと言われる行事食です。米が貴重だった昔、山菜や野菜を米に見たて、細かくきざんで食べたのが始まり。だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜、ふき、わらび、ぜんまいなどの山菜、油揚げ、凍み豆腐、ずんだなどの大豆製品を味噌やしょうゆなどで味付けした料理です。1月15日の小正月は「女正月」とも言われ、およめさんが実家に戻りゆっくり休める日。その間、家族が食べるものに困らないように大きいなべにたくさんの「けの汁」をつくり、里帰りをしたそうです。