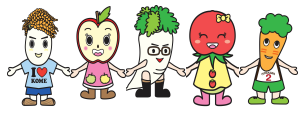




給食日	こんだて	使用する主な食品			一口メモ	栄養価	
		血や肉や骨になる	体の熱や力になる	体の調子を整える		熱量 kcal	たん白質 g
1 木	 ごはん、クリスピーチキン、だいこんサラダ、ベーコンとじゃがいものスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごはん じゃがいも	カリフラワー、きゅうり だいこん、とうもろこし にんじん、マッシュルーム パセリ	クリスピーチキンは、平賀東中学校のリクエスト給食です。	小 606 中 716	23.0 25.6
2 金	 ごはん、いわしのフライひじきのいためにかしわじる、ぎゅうにゅうこくとうふくまめ	あぶらあげ、ちくわとりにく、ぎゅうにゅうひじき、いわし だいず	ごはん さとう こめあぶら	こんにゃく、えだまめ、せり だいこん、 ゆきにんじん、はくさい	黒糖福豆とバックソースがつきます。	小 655 中 769	28.0 30.9
5 月	 みそラーメン コーンしゅうまい ポテトサラダ、ぎゅうにゅういよかんゼリー	なると、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ、 しゅうまい	ちゅうかめん、じゃがいも さとう、ごまあぶら、ごま ノンエッグマヨネーズ いよかんゼリー	キャベツ、きゅうり、しょうが たまねぎ、とうもろこし にんじん、にんにく、ねぎ きくらげ	コーンしゅうまいは、小学校2こ、中学校3こ、魚のすり身が入っています。	小 767 中 926	28.0 33.2
6 火	 ごはん、ごもくたまごやきにくじるためキャベツのみそしるぎゅうにゅう	あつあげ、こうやどうぶ ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ、たまご	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	こんにゃく、キャベツ、ごぼう にんじん、ねぎ、えのきたけ まいたけ	ごぼうは、青森県産です。よくかんで食べましょう。	小 612 中 729	25.0 28.8
7 水	 ごはん、チヂミ、ナムル、マーボー豆腐、はっこうにゅう(ストロベリー)	とうふ ぶたにく はっこうにゅう	ごはん、でんぶん こめあぶら、ごま、チヂミ	きゅうり、しょうが、にんじん にんにく、ねぎ、もやし たけのこ、たまねぎ、にら	マーボー豆腐は平賀西中学校のリクエスト給食です。	小 625 中 751	26.1 29.6
8 木	 エッグカレー ふくじんづけ りんご(サンふじ) ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう うずらたまご	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、ふくじんづけ、りんご	うずらのたまごが入ったエッグカレーです。りんごは平川市産です。	小 752 中 866	21.9 24.7
9 金	 ごはん、にしんてりにふきのいためものながいもいりひつつみじるぎゅうにゅう	さつまあげ とりにく ぎゅうにゅう にしん	ごはん ごまあぶら ながいも ひつつみ	こんにゃく、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、ふき しいたけ	長いも入りひつつみ汁は、青森県産長いもが使われています。	小 611 中 782	25.0 34.2
13 火	 ごはん、ショーロンポーメンマソテーはくさいのみそしるぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ ショーロンポー	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら	こんにゃく、ごまつな、にんじん はくさい、メンマ、えのきたけ	ショーロンポーは、小学校2こ、中学校3こ。	小 646 中 825	22.9 28.4
14 水	 ごはん、ハンバーグ ブロッコリーツナサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ツナ ハンバーグ ベーコン	ごはん	カリフラワー、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	バックケチャップがつきます。ハンバーグにかけましょう。	小 614 中 772	23.5 29.0
15 木	 ごはん、あじのにつけぶたキムチいためこんさいじる、ぎゅうにゅう	あつあげ、こうやどうぶ ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ、あじ	ごはん さとう こめあぶら	キャベツ、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、れんこん だいずもやし、はくさい	根菜汁には、れんこん、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜が入っています。	小 645 中 767	32.0 35.5
16 金	 わかめごはん とりのマーマレードやき コールスローサラダ たまごスープ、ぎゅうにゅう	なると、たまご ぎゅうにゅう、とりにく わかめ	ごはん でんぶん	キャベツ、きゅうり、だいこん にんじん、みかん、えのきたけ	平川市にある木村養鶏でとれたたまごを使用しています。	小 596 中 778	24.9 30.4
19 月	 コッペパン、しるはなまめ コロッケ、せんキャベツ、クラム チャウダー、りんごジュース	あさり ぎゅうにゅう しるはなまめ ベーコン	コッペパン じゃがいも、こめあぶら オリーブあぶら りんごジュース	キャベツ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、パセリ	紙コップとバックソースがつきます。	小 660 中 890	19.1 25.9
20 火	 ごはん、やさしいとりつくねやき、ぶたにくとだいこんのもの、もやし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、わかめ みそ、とりつくね	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 にんじん、ねぎ、もやし ぶなしめじ	今日は和食のメニューです。よくかんで食べましょう。	小 626 中 743	25.8 29.1
21 水	 ごはん、チキンチーズやきはるさめのちゅうかあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	とうふ、ぎゅうにゅう わかめ、みそ、とりにく ハム、チーズ	ごはん はるさめ ごま	きゅうり、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい	とうふは、たんぱく質を多くふくみ体をつくるもとになります。	小 603 中 749	24.9 30.6
22 木	 ごはん、あかうおのみりんやき、にくじゃが、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 あかうお	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら	こんにゃく、グリーンピース しょうが、だいこん、たまねぎ にんじん、ねぎ、えのきたけ	魚の小骨に注意しましょう。	小 608 中 728	28.0 31.2
26 月	 さんさいなめこうどん まめとかぼちゃのコロッケ れんこんサラダ ぎゅうにゅう	あぶらあげ なると、まめ とりにく ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら	きゅうり、にんじん、ねぎ、しい たけ、なめこ、わらび、みずな、 えのき、うどん、れんこん たけのこ、かぼちゃ	コロッケに入っている豆は、金時豆、大豆、黒豆、いんげん豆です。	小 688 中 758	25.5 28.3
27 火	 ごはん、にくだんご くきわかめサラダ うちまめじる、ぎゅうにゅう	だいず、あぶらあげ ぎゅうにゅう、くきわかめ みそ、にくだんご	ごはん はるさめ さといも	きゅうり、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ	肉団子は小学校2こ、中学校3こ。打ち豆汁は福井県の郷土料理です。	小 591 中 746	19.1 23.4
28 水	 ポークカレー ふくじんづけ なまやさいサラダ 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 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 765 中 888	23.9 27.0
29 木	 ごはん、ビビンバいためりんご(シナノゴールド) にらたまじる、ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう、わかめ みそ	ごはん、でんぶん こめあぶら、ごまあぶら ごま	しょうが、だいこん、にら にんじん、にんにく、ねぎ ぜんまい、だいずもやし、りんご きくらげ	りんごは平川市広船のりんごです。	小 639 中 770	25.8 30.1

※材料の都合により献立が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	648	24.9
	中学校	787	29.3



# こんだてよていひょう

健康な食生活について考えよう



令和6年2月分 (中学校)

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 木	ごはん、クリスピーチキン、だいこんサラダ、ベーコンとじゃがいものスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン	ごはん じゃがいも	カリフラワー、きゅうり だいこん、とうもろこし にんじん、マッシュルーム パセリ	クリスピーチキンは、平賀東中学校のリクエスト給食です。	小 606 中 716	23.0 25.6
2 金	ごはん、いわしのフライひじきのいために、かしわじる、ぎゅうにゅうこくとうふくまめ	あぶらあげ、ちくわ とりこ、ぎゅうにゅう ひじき、いわし、だいず	ごはん さとう こめあぶら	こんにやく、えだまめ、せり だいこん、 ゆきになんじん、はくさい	黒糖福豆とパックソースがつきます。	小 655 中 769	28.0 30.9
5 月	みそラーメン コーンしゅうまい ポテトサラダ、ぎゅうにゅういよかんゼリー	なると、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ、 しゅうまい	ちゅうかめん、じゃがいも さとう、ごまあぶら、ごま ノンエッグマヨネーズ いよかんゼリー	キャベツ、きゅうり、しょうが たまねぎ、とうもろこし にんじん、にんにく、ねぎ きくらげ	コーンしゅうまいは、小学校2こ、中学校3こ、魚のすり身が入っています。	小 767 中 926	28.0 33.2
6 火	ごはん、ごもくたまごやきにくじるため、キャベツのみそしるぎゅうにゅう	あつあげ、こうやどうふ ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ、たまご	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	こんにやく、キャベツ、ごぼう にんじん、ねぎ、えのきたけ まいたけ	ごぼうは、青森県産です。よくかんで食べましょう。	小 612 中 729	25.0 28.8
7 水	ごはん、チヂミ、ナムル、マーボードウフ、はっこうにゅう(ストロベリー)	とうふ ぶたにく はっこうにゅう	ごはん、でんぶん こめあぶら、ごま、チヂミ	きゅうり、しょうが、にんじん にんにく、ねぎ、もやし たけのこ、たまねぎ、にら	マーボードウフは平賀西中学校のリクエスト給食です。	小 625 中 751	26.1 29.6
8 木	エッグカレー ふくじんづけ りんご(サンふじ) ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう うずらたまご	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、ふくじんづけ、りんご	うずらのたまごが入ったエッグカレーです。りんごは平川市産です。	小 752 中 866	21.9 24.7
9 金	ごはん、さけのチーズやきふきのいためものながいもいりひつつみじるぎゅうにゅう	さつまあげ とりこ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら ながいも ひつつみ	こんにやく、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、ふき しいたけ	長いも入りひつつみ汁は、青森県産長いもが使われています。	小 611 中 782	25.0 34.2
13 火	ごはん、ショーロンポーメンマソテーはくさいのみそしるぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ ショーロンポー	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら	こんにやく、こまつな、にんじん はくさい、メンマ、えのきたけ	ショーロンポーは、小学校2こ、中学校3こつきます。	小 646 中 825	22.9 28.4
14 水	ごはん、ハンバーグ ブロッコリーツナサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ツナ ハンバーグ ベーコン	ごはん	カリフラワー、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	パッケチャップがつきます。ハンバーグにかけましょう。	小 614 中 772	23.5 29.0
15 木	ごはん、あじのにつけぶたキムチいため、こんさいじる、ぎゅうにゅう	あつあげ、こうやどうふ ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ、あじ	ごはん さとう こめあぶら	キャベツ、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、れんこん だいずもやし、はくさい	根菜汁には、れんこん、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜が入っています。	小 645 中 767	32.0 35.5
16 金	わかめごはん とりのマーレードやき コールスローサラダ たまごスープ、ぎゅうにゅう	なると、たまご ぎゅうにゅう、とりこ わかめ	ごはん でんぶん	キャベツ、きゅうり、だいこん にんじん、みかん、えのきたけ	平川市にある木村養鶏でとれたたまごを使用しています。	小 596 中 778	24.9 30.4
19 月	コッペパン、しるはなまめ コロッケ、せんキャベツ、クラムチャウダー、りんごジュース	あさり ぎゅうにゅう しるはなまめ ベーコン	コッペパン じゃがいも、こめあぶら オリーブあぶら りんごジュース	キャベツ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、パセリ	紙コップとパックソースがつきます。	小 660 中 890	19.1 25.9
20 火	ごはん、やさしいりとりつくねやき、ぶたにくとだいこんのもの、もやし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、わかめ みそ、とりつくね	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 にんじん、ねぎ、もやし ぶなしめじ	今日は和食のメニューです。よくかんで食べましょう。	小 626 中 743	25.8 29.1
21 水	ごはん、チキンチーズやきはるさめのちゅうかえととうふのみそしるぎゅうにゅう	とうふ、ぎゅうにゅう わかめ、みそ、とりこ ハム	ごはん はるさめ ごま	きゅうり、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい	とうふは、たんぱく質を多く含む体をつくるものになります。	小 603 中 749	24.9 30.6
22 木	ごはん、あかうおのみりんやき、にくじゃが、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 あかうお	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら	こんにやく、グリーンピース しょうが、だいこん、たまねぎ にんじん、ねぎ、えのきたけ	魚の小骨に注意しましょう。	小 608 中 728	28.0 31.2
26 月	さんさいなめこうどん まめとかぼちゃのコロッケ れんこんサラダ ぎゅうにゅう	あぶらあげ なると、まめ とりこ ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら	きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、なめこ、わらび、みずな、えのき、うど、れんこん たけのこ、かぼちゃ	コロッケに入っている豆は、金時豆、大豆、黒豆、いんげん豆です。	小 688 中 758	25.3 28.3
27 火	ごはん、にくだんご くきわかめサラダ うちまめじる、ぎゅうにゅう	だいず、あぶらあげ ぎゅうにゅう、くきわかめ みそ、にくだんご	ごはん はるさめ さといも	きゅうり、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ	肉団子は小学校2こ、中学校3こ。打ち豆汁は福井県の郷土料理です。	小 591 中 746	19.1 23.4
28 水	ポークカレー ふくじんづけ なまやさしいサラダ 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 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 765 中 888	23.9 27.0
29 木	ごはん、ピピンバいためりんご(シナノゴールド)にらたまじる、ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう、わかめ みそ	ごはん、でんぶん こめあぶら、ごまあぶら ごま	しょうが、だいこん、にら にんじん、にんにく、ねぎ ぜんまい、だいずもやし、りんご きくらげ	りんごは平川市広船のりんごです。	小 639 中 770	25.8 30.1

※材料の都合により献立が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	648	24.9
	中学校	787	29.3