



こんだてよていひょう



令和6年4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 | たん白質 g |
| 8月 | ごはん、にくだんご、とりにくとピーマンのあまずいためちゅうかスープ ぎゅうにゅう | なると とりにく たまご ぎゅうにゅう にくだんご | ごはん でんぶん さとう こめあぶら | たまねぎ、にんじん、ねぎ はくさい、ピーマン パプリカ、もやし、きくらげ | 肉団子は小学校2こ、中学校3こです。 | 小学校は給食がありません | 中 749 30.1 |
| 9火 | ごはん、チキンみそカツ いそあえ さつまいものみそしる ぎゅうにゅう | あぶらあげ、ぎゅうにゅう のり、みそ、とりにく | ごはん さつまいも こめあぶら | キャベツ、だいこん、にんじん ねぎ、ほうれんそう | 給食時間の準備や片付けを 覚えよう。 | 小 643 中 759 | 23.9 26.0 |
| 10水 | ごはん、いわしのしょうがに きんぴらごぼう 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、いわし | ごはん、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま | こんにやく、ごぼう、こまつな にんじん、ねぎ、もやし ぶなしめじ | よくかんで食べよう。 | 小 609 中 725 | 25.3 28.2 |
| 11木 | ごはん、にくしゅうまい メンマソテー、たまごスープ ぎゅうにゅう | ぶたにく たまご ぎゅうにゅう にくしゅうまい | ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら | こんにやく、キャベツ、だいこん にんじん、ほうれんそう、メンマ ぶなしめじ | しゅうまいは、小学校2 こ、中学校3こです。 | 小 651 中 824 | 23.5 28.4 |
| 12金 | ポークカレー りんご ふくじんづけ 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 | 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 | りんごは、広船産のシナノ ゴールドの予定です。 | 小 756 中 872 | 22.5 25.4 |
| 15月 | ごはん、さけのしおやき ひじきのいために、とんじる ぎゅうにゅう | こうやどうふ、ちくわ ぶたにく、ぎゅうにゅう ひじき、みそ、さけ | ごはん じゃがいも さとう こめあぶら | こんにやく、えだまめ、ごぼう しょうが、にんじん、ねぎ はくさい | 魚の小骨に注意しよう。 | 小 685 中 806 | 32.5 36.2 |
| 16火 | ごはん、ハンバーグ、アスパ ラガスのサラダ、コンソメス ープ、ぎゅうにゅう、おいわ いデザート | ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム、かまぼこ ベーコン | ごはん いちごゼリー | アスパラガス、カリフラワー キャベツ、にんじん ブロッコリー、えのきたけ パセリ | 入学・進級をお祝いしてデ ザートがつきます。クリーム は、豆乳クリームです。 | 小 699 中 814 | 25.6 28.4 |
| 17水 | ごはん、ピビンパいため パイナップル はるさめスープ ぎゅうにゅう | なると ぶたにく ぎゅうにゅう | ごはん、はるさめ こめあぶら、ごまあぶら ごま | しょうが、チンゲンサイ、にん じん、にんにく、はくさい、ぜん まい、だいずもやし、たけのこ、 パイナップル、きくらげ | ピビンパ炒めは、ごはんに のせてピビンパ丼にして食 べてもよいです。 | 小 591 中 695 | 22.3 24.6 |
| 18木 | ごはん、かつおフライ せんキャベツ、ミニトマト じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう | あぶらあげ、ぎゅうにゅう わかめ、みそ、かつお | ごはん じゃがいも こめあぶら | キャベツ、たまねぎ、ミニマト にんじん、ねぎ、ぶなしめじ | 卓上ソースがつきます。ミ ニトマトは1人2こです。 | 小 605 中 752 | 21.8 27.1 |
| 19金 | ごはん、ぶたにくのしおこ じやき、ふきのいためもの、 ゆばいりすましじる、ぎゅう にゅう | ゆば、とうふ、さつまあげ ぎゅうにゅう、ぶたにく | ごはん やきふ ごまあぶら | こんにやく、にんじん、ねぎ はくさい、ふき、きくらげ | ゆばは、大豆からできてい ます。 | 小 623 中 727 | 25.7 28.0 |
| 22月 | こめこパン、ソーセージステ ークスライスチーズ、ブロッコ リーときゅうりのサラダ、じゃ がいものポタージュ、りんご ジュース | ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ソーセージ | こめこパン じゃがいも オリーブあぶら りんごジュース | きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん ブロッコリー | スライスチーズがつきま す。パンにはさんで食べて みましょう。 | 小 778 中 930 | 30.4 35.9 |
| 23火 | ごはん、だいちミートオムレ ツ、ぶたにくとだいこんの もの、はくさいのみそしる、 ぎゅうにゅう | あつあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ たまご、だいち | ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら | えだまめ、こまつな、しょうが だいこん、にんじん、ねぎ はくさい、えのきたけ | オムレツの中に刻んだ大豆 が入っています。 | 小 606 中 722 | 23.7 27.0 |
| 24水 | ごはん さわらのさいきょうやき きゅうりのすのもの せんべいじる、ぎゅうにゅう | とりにく ぎゅうにゅう わかめ さわら、みそ | ごはん、せんべい、さとう ごまあぶら、ごま | キャベツ、きゅうり、ごぼう にんじん、ねぎ、ぶなしめじ | 魚の小骨に注意しましよ う。せんべい汁は青森県の 郷土料理です。 | 小 595 中 705 | 27.0 29.9 |
| 25木 | チキンカレー フルーツポンチ ふくじんづけ 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、いちごゼリー | しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、ふくじんづけ、パイン もも、りんご | あまおうが入ったいちごゼ リーがフルーツポンチに入 ります。 | 小 781 中 907 | 22.4 25.4 |
| 26金 | なめし、えびカツ なのはなのごまあえ とりだんごじる ぎゅうにゅう | あぶらあげ、ぎゅうにゅう みそ、えび、さかなすりみ とりにく | ごはん、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま | ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい、もやし なのはな | 菜の花は、春が旬の野菜で す。 | 小 647 中 859 | 21.7 26.9 |
| 30火 | ごはん、わかたけしのだ にくじるいため にらたまじる はっこうにゅう | こうやどうふ、とうふ ぶたにく、たまご はっこうにゅう、みそ あぶらあげ、とりにく | ごはん でんぶん さとう こめあぶら | こんにやく、ごぼう、たまねぎ にら、にんじん、ねぎ えのきたけ、まいたけ | はっこうにゅうはいちご味 です。 | 小 609 中 736 | 25.1 29.6 |

※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 | 659 | 24.8 |
| | 中学校 | 786 | 28.5 |

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300円 中学校360円 | めんやパン 月2回（火曜日）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。 ※4月はめんの使用はありません。 |
|--|--|--|

| | |
|--|---|
| 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、27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にま
い進していきます。どうぞよろしくおねがいします。

