



こんだてよていひょう

はやね、はやおき、朝ごはんを心がけましょう



令和6年5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 |
| 1 水 | ごはん、クリスピーチキン コールスローサラダ ポテトスープ 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 でんぷん | キャベツ、きゅうり、みかん はくさい、にんじん ぶなしめじ、パセリ | ◆5月5日はこどもの日◆ こどもの日は端午（たんご）の節句ともいい、こどもの健やかな成長を願う行事です。5月2日は、こいのぼりをイメージした魚型の揚げ物と、かしわもちがつかきます。 | 小 626 中 749 | 20.9 23.4 |
| 2 木 | ごはん、おさかなフライ ちゅうかあえ なめこのみそしる ぎゅうにゅう、かしわもち | ぎゅうにゅう さかなすりみ とりにく、とうふ | ごはん ごま、ごまあぶら さとう、こめあぶら かしわもち | まめもやし、ほうれんそう なめこ、だいこん にんじん、ねぎ | ごはんにもち麦を混ぜて炊きました。ぶちっとした歯ごたえを感じながら食べてみましょう。 | 小 687 中 830 | 24.9 29.1 |
| 7 火 | もちむぎワインナーカレー ぶくじんづけ なまやさしいサラダ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ワインナー ぶたにく | ごはん もちむぎ、じゃがいも バター、オリーブあぶら | にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく ぶくじんづけ、キャベツ ブロッコリー | 青森県産大豆から作った豆腐を使っています。 | 小 760 中 885 | 23.0 26.2 |
| 8 水 | ごはん、はるまき やさしいごますあえ マーボーとうふ はっこうにゅう | はっこうにゅう（マスカット） とうふ、ぶたにく はるまき | ごはん こめあぶら、ごま ごまあぶら、さとう でんぷん | キャベツ、ほうれんそう にんじん、にんにく、しょうが だけのこ、ねぎ | 青森県は長いもの生産量が、北海道に次いで、全国2位です。 | 小 701 中 894 | 23.7 28.9 |
| 9 木 | ごはん、たまごやき、ごまこんぶ ながいもとぶたにくのために こまつなのみそしる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく あぶらあげ、こんぶ | ごはん ながいも、さとう、ごま こめあぶら、でんぷん | こまつな、もやし にんじん、ねぎ にんにく | 青森県は長いもの生産量が、北海道に次いで、全国2位です。 | 小 627 中 775 | 25.1 29.7 |
| 10 金 | ごはん、かしわどん れんこんサラダ わかめのみそしる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とりにく、あつあげ わかめ、あぶらあげ | ごはん ぶ、こめあぶら さとう、でんぷん、ごま | こんにやく、たまねぎ ねぎ、れんこん、もやし きゅうり、にんじん | 「かしわ」とはとり肉のことです。とり肉と厚揚げに野菜を加え、ごはんに合う味に炒めました。 | 小 613 中 757 | 26.8 31.6 |
| 13 月 | ごはん、ほうぎょうざ やさしいやきそば つくねスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぎょうざ、ぶたにく つくね、なると | ごはん ちゅうかめん こめあぶら | キャベツ、たまねぎ にんじん、だいこん、だいこんぼ ぶなしめじ | ほうぎょうざは小学校1こ、中学校は2こです。 | 小 637 中 848 | 23.1 29.9 |
| 14 火 | かきあげうどん しらすいりかきあげ アスパラガスのサラダ ヨーグルト | ヨーグルト とりにく しらす、ツナ | うどん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ | にんじん、しいたけ、ねぎ うらび、えのきたけ、みすな うど、なめこ、だけのこ アスパラガス、カリフラワー | 牛乳のかわりにヨーグルトがつかれます。アスパラは春が旬の野菜です。 | 小 701 中 780 | 26.9 30.4 |
| 15 水 | ごはん、チーズハンバーグ だいこんサラダ ながいのみそしる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ハンバーグ、チーズ ハム、あぶらあげ | ごはん ながいも | だいこん、きゅうり とうもろこし、はくさい にんじん、ごぼう、ねぎ | 青森県の郷土料理 ねりこみ さつまいもやにんじんをたっぷり砂糖であまじょっぱくに、とろみをつけた料理です。お祝いの席や、田植えの時期の料理でもあります。大切な郷土の文化を、食べて味わい、受け継いでいきましょう。 | 小 645 中 814 | 23.3 28.3 |
| 16 木 | ごはん ほっけのてりやき、ねりこみ キャベツのみそしる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ほっけ、あぶらあげ あつあげ | ごはん さつまいも さとう でんぷん | にんじん、こんにやく キャベツ、もやし えのきたけ | ハンサンスーは拌三絲と書き、「拌」は和え物、「三」は3つ、「絲」は細切りという意味です。 | 小 601 中 743 | 24.5 28.8 |
| 17 金 | ごはん、とりにくのごまてりやき ハンサンスー にくじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とりにく とうふ、ぶたにく | ごはん ごま はるさめ、ぶ | きゅうり、にんじん こんにやく、はくさい まいたけ、ねぎ | パンにマカロニミートソースをはさんで食べましょう。スープには平川市産のたまごと黒あわびだけを使っています。 | 小 635 中 766 | 29.8 33.8 |
| 20 月 | ゆきになんじんパン マカロニミートソース、キャベツサラダ たまごときのスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご、だいす | ゆきになんじんパン マカロニ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ、トマト、にんにく キャベツ、アスパラガス、だいこん とうもろこし、くらあわびだけ カリフラワー、にんじん、パセリ | 道産子（どさんこ）とは、北海道生まれという意味です。 | 小 602 中 722 | 25.1 29.6 |
| 21 火 | ごはん、いわしのみそに からししょうゆあえ どさんこじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう いわし、ハム ぶたにく | ごはん じゃがいも バター、ごまあぶら | もやし、ほうれんそう しょうが、にんにく、たまねぎ ねぎ、とうもろこし、にんじん | 道産子（どさんこ）とは、北海道生まれという意味です。 | 小 631 中 784 | 26.7 31.9 |
| 22 水 | ごはん、とうふハンバーグ ぶたキムチいため だいこんのみそしる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく、あぶらあげ こうやどとうふ | ごはん こめあぶら さとう | はくさい、キャベツ、まめもやし しょうが、だいこん、にんじん ごぼう、だいこんぼ | ばっかり食べではなく、まんべんなく食べ進めましょう。 | 小 652 中 775 | 26.0 29.5 |
| 23 木 | ごはん えびあげぎょうざ ナムル、はるさめスープ ぎゅうにゅう、かんこくのり | ぎゅうにゅう えびあげぎょうざ なると | ごはん こめあぶら はるさめ ごま、のり | もやし、きゅうり にんじん、はくさい ねぎ、きくらげ | えび揚げぎょうざは小学校2こ、中学校3こです。 | 小 634 中 797 | 19.2 23.3 |
| 24 金 | ポークカレー ぶくじんづけ 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 とうにゅう | ごはん じゃがいも、バター オリーブあぶら、ゼリー | にんじん、たまねぎ、ぶくじんづけ しょうが、にんにく、みかん パイナップル、りんご、もも あおもも | 青森県産の米粉を使った豆乳ゼリーです。大きくなる前のももをシロップづけにした青ももが入っています。 | 小 799 中 932 | 23.3 26.6 |
| 27 月 | ごはん、たまごやき ひじきのために、トマト とりだんごじる ぎゅうにゅう、なのはなふりかけ | ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく、だいす ひじき、とりだんご | ごはん こめあぶら さとう | にんじん、こんにやく だいこん、チンゲンサイ ぶなしめじ、ねぎ、トマト | たまごに含まれるレシチンという成分には、記憶力を高めるはたらきがあります。 | 小 673 中 793 | 26.5 29.6 |
| 28 火 | チャーシューめん たごやき ブロッコリーごまサラダ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく、なると たご、ツナ | ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ ごま | メンマ、はくさい、もやし ねぎ、ブロッコリー、にんじん しょうが、とうもろこし | たご焼きは小学校2こ、中学校3こです。ラーメンのスープは飲み切らないようにしましょう。 | 小 611 中 738 | 28.7 34.3 |
| 29 水 | ごはん、ハムチーズフライ せんぎりキャベツ まめもやしのみそしる りんごジュース | ハム、チーズ あつあげ | ごはん こめあぶら りんごジュース | キャベツ、まめもやし にんじん、ねぎ えのきたけ | 紙コップとバックソースがつかれます。 | 小 603 中 717 | 15.9 18.5 |
| 30 木 | ごはん、さばのしおやき かぶのうまに さといものみそしる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう さば、ぶたにく あぶらあげ | ごはん こめあぶら でんぷん さといも | かぶ、かぶのは しいたけ、はくさい ごぼう、にんじん | 焼き魚は骨に気をつけて食べましょう。 | 小 626 中 748 | 27.8 30.9 |
| 31 金 | いろいろごはん ポークウィンナー、ポテトサラダ もすくとたまごのスープ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ウィンナー、ハム たまご、もすく | ごはん じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん | アスパラガス、キャベツ にんじん、ねぎ | いろいろごはんは、野菜菜や青じそ、赤かぶ、しほづけ、にんじんを混ぜ込んでいます。 | 小 726 中 861 | 20.3 23.0 |

※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 | 656 | 24.3 |
| | 中学校 | 796 | 28.5 |