



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7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	
		体の熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える		熱量 kcal	たん白質 g
1 木	ごはん、てりやきハンバーグ くきわかめのいために とさんこじる ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら、★じゃがいも こめあぶら、バター さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ くきわかめ、みそ さつまあげ、ふたにく	にんじん、こんにやく しょうが、にんにく たまねぎ、ねぎ とうもろこし	道産子汁は北海道の郷土料理です。JAきたみらいからいただいた北海道産のじゃがいもを使っています。	小 648 中 813	24.4 29.5
2 金	たけのこごはん、かつおフライ いそあえ キャベツのみそしる ぎゅうにゅう、こいのぼりポーロ	ごはん ごま こめあぶら ポーロ	ぎゅうにゅう かつお、とりにく こうやどうふ、のり あぶらあげ、みそ	だけのこと、もやし ほうれんそう、キャベツ にんじん、たまねぎ	こどもの日こんだて 成長の早いだけのこや、「勝つ男」にちなんだかつおを使いました。	小 613 中 733	21.3 24.4
7 水	ごはん、まめちやしとぶたにくのそぼろどん ブロッコリーサラダ あつあげのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん ごま、こめあぶら でんぷん、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく あつあげ、みそ	だいずもやし、えだまめ ブロッコリー、きゅうり はくさい、にんじん、ねぎ しいたけ、にんにく、しょうが	豆もやしと豚肉のそぼろをごはんにのせて、ごはんをもりもり食べましょう。	小 638 中 786	26.2 30.9
8 木	ごはん、チキンチーズやき ごぼうサラダ たまごのスープ はっこうにゅう(ストロベリー)	ごはん ノンエッグマヨネーズ でんぷん、ごま ドレッシング	はっこうにゅう とりにく、チーズ ツナ、たまご ベーコン	ごぼう、きゅうり とうもろこし、キャベツ チンゲンサイ、ねぎ にんじん	たまごは平川市産、ごぼうは青森県産です。	小 631 中 813	24.5 31.3
9 金	ポークカレー なまやさいサラダ ぎゅうにゅう	ごはん ★じゃがいも、バター オリーブあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく レタス、アスパラガス カリフラワー	カレーは早食いになりがちです。ゆっくり味わって食べましょう。卓上ドレッシングが付きまます。	小 717 中 856	21.8 25.2
12 月	ごはん、ぎょうざ(2こ) もやしのちゅうかあえ マーボーどうふ りんごジュース	ごはん りんごジュース ドレッシング、ごま こめあぶら、でんぷん	どうふ ハム ぎょうざ ぶたにく	もやし、きゅうり だけのこと、ねぎ しょうが、にんにく	りんごジュースは平川市産です。紙コップに分けて飲みます。こぼさないように気をつけてそそぎましょう。	小 666 中 811	21.7 26.2
13 火	さんざいどん かぼちゃコロッケ カリフラワーとアスパラガスのサラダ ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく、なると あぶらあげ、ツナ	にんじん、ふき、わらび、ほそだけ しいたけ、えのきたけ、ねぎ ぜんまい、かぼちゃ アスパラガス、カリフラワー	春は山菜の季節です。うどんのつゆは飲みきららないようにしましょう。	小 638 中 763	25.3 29.8
14 水	ごはん、いわしのおろしに おひたし せんべいじる ぎゅうにゅう	ごはん せんべい	ぎゅうにゅう いわし、かつおぶし とりにく	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん ごぼう、まいたけ ねぎ	郷土料理 せんべい汁 その土地でとれるものなどを活用し、昔から受け継がれている料理を郷土料理といえます。	小 622 中 742	26.8 30.1
15 木	さけごはん、たまごやき だいこんとあつあげのもの わかめのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ、たまご あつあげ、みそ あぶらあげ、わかめ	ねぎ、だいこん もやし、えだまめ こんにやく、キャベツ たまねぎ	給食では、平川市産の大光寺みそを使っています。	小 591 中 702	21.2 23.3
16 金	ごはん、しのだに ごますあえ とりだんごのみそしる ぎゅうにゅう、なのはなふりかけ	ごはん ごま、こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく、みそ	だけのこと、もやし チンゲンサイ、たまねぎ にんじん、はくさい	信田煮とは、油揚げに具をつめて煮つけたものです。	小 596 中 717	24.6 28.2
19 月	せわりゆきにんじんパン、ハンバーグピカタ スパゲッティソー やさいスープ ぎゅうにゅう	ゆきにんじんパン スパゲッティ バター、オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ、たまご ベーコン	ピーマン、たまねぎ マッシュルーム、はくさい にんじん、もやし	青森県産のゆきにんじんペーストをねりこんだパンです。スパゲッティソースをはさんでいただきます。	小 598 中 784	23.2 28.6
20 火	ごはん、しろみさかなフライ せんぎりキャベツ、ミニトマト(2こ) じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ、わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ、ミニトマト たまねぎ、ねぎ にんじん	卓上ソースが付きまます。ソースの味でごはんがすすみますよ。	小 605 中 739	20.5 24.3
21 水	ごはん、ぶたにくのしょうがやき ねりこみ チンゲンサイのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ こうやどうふ、みそ	しょうが、こんにやく にんじん、もやし チンゲンサイ、えのきたけ ねぎ	郷土料理 ねりこみ ねりこみは津軽地方の郷土料理で、田植えの時期によく食べられてきたものです。	小 628 中 751	23.7 26.2
22 木	ごはん、つくね ながいもとぶたにくのいために わふうコンソメスープ ぎゅうにゅう	ごはん ながいも、でんぷん こめあぶら、さとう	ぎゅうにゅう つくね、ぶたにく あぶらあげ	にんにく、だいこん にんじん、ねぎ もやし、しめじ	青森県産の長いもと豚肉を、平川市産のにんにくをきかせて味つけしました。	小 660 中 786	26.0 29.5
23 金	はるやさいカレー ふくじんづけ フルーツデザート ぎゅうにゅう	ごはん バター、オリーブあぶら じゃがいも、ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ なのはな、アスパラガス りんご、パイナップル	春野菜カレーには、菜の花やアスパラガスが入っています。	小 742 中 863	21.3 24.2
26 月	ごはん、さげのしおやき ふきのいためもの はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ、さつまあげ あぶらあげ、みそ こうやどうふ	ふき、にんじん はくさい、もやし こまつな、えのきたけ こんにやく	焼き魚は、骨に気をつけて食べましょう。	小 592 中 731	25.0 29.8
27 火	ごはん、ちゅうかつつみあげ ナムル かんこくふうスープ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら ごま、ドレッシング こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ ちゅうかつつみあげ	もやし、ほうれんそう にんにく、こんにやく だいこん、にんじん チンゲンサイ	韓国風スープは、コチュジャンがかくし味です。	小 637 中 757	22.1 25.2
28 水	ごはん、どうふハンバーグ ほそだけのいためもの だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう どうふ/ハンバーグ あぶらあげ、みそ ぶたにく	ほそだけ、にんじん こんにやく、だいこん たまねぎ、しめじ だいこんば	青森の春を代表する山菜、細竹(根曲竹)を味わいましょう。	小 634 中 800	23.6 28.6
29 木	ごはん、にくだんご(小2こ、中3こ) キャベツサラダ みそかきたまじる ぎゅうにゅう、チーズ	ごはん ドレッシング でんぷん	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく、たまご みそ、チーズ	キャベツ、きゅうり もやし、にんじん にら、ごぼう	チーズで手軽にたんぱく質とカルシウムがとれます。	小 625 中 787	24.4 29.3
30 金	ごはん、クリスマスチキン はなやさいのごまサラダ かぶのポトフ ぎゅうにゅう	ごはん ごま、ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし、かぶ かぶのは、にんじん たまねぎ	かぶの葉も捨てずに大切に使っています。	小 617 中 743	21.1 23.7

※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。

★は、JAきたみらいからの寄贈品です。

栄養価平均	小学校	635	23.4
	中学校	769	27.4

休日も朝ごはんを食べて、1日のリズムを整えましょう

連休を楽しみにしている人も多いかもしれませんが、連休明けは体調がすぐれやすいものです。連休が明け、元気に学校へ登校するために、休日もしっかり朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。せっかくの休日ですので、自分で朝食づくりにチャレンジしてもいいですね。ごはんやパンに、前の日の夕食の残りを温め直して一緒に食べるのもよいですよ。



ご家族でその日の給食をチェック!

平川市学校給食センター

Instagram更新中!

