



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8年2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
2月	ごはん、いわしのおろしにれんこんのみそいためキャベツのみそしるぎゅうにゅう、こくとうだいず	ごはん ごま、ごまあぶら こめあぶら さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう いわし、ぶたにく かまぼこ、みそ、あぶらあげ こくとうだいず	だいこん、れんこん にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな ねぎ、えのきたけ	節分にちなんだ、いわしや大豆をとり入れました。	小 664 中 784	27.7 30.5
3火	★みそラーメンはるまきポテトサラダはっこうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら、ごま、さとう こめあぶら、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	はっこうにゅう ぶたにく、なると みそ はるまき	しょうが、にんにく キャベツ、にんじん きくらげ、ねぎ きゅうり、とうもろこし	★みそラーメンは坂ヶ岡中学校3年生のリクエストです。	小 702 中 859	26.4 29.9
4水	ごはん、とりにくのてりやきにあえっこいものこじるぎゅうにゅう	ごはん さとう こめあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ さとう ぶたにく	だいこん、にんじん ごぼう、わらび こんにゃく、はくさい ねぎ	煮あえっこは青森県下北地方の郷土料理です。	小 628 中 744	27.5 30.5
5木	ごはんまめもやしとぶたにくのそぼろどんりんご、みそおでんぎゅうにゅう	ごはん ごま、ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく うすだまご、ちくわ さつまあげ、こんぶ、みそ	しょうが、にんにく まめもやし、えだまめ にんじん、りんご だいこん、こんにゃく	給食では弘前地区のりんごを提供しています。	小 676 中 817	28.7 33.6
6金	チキン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、じゃがいも オリーブあぶら バター ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご、もも、パイナップル	カレーには、平川市産のトマトとりんごのピューレが入っています。	小 738 中 856	21.4 24.2
9月	ごはん、かつおフライいそあえとりだんごじるぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう かつお のり とりだんご	もやし、ほうれんそう だいこん、チンゲンサイ しめじ ねぎ	ねぎとチンゲンサイは、平川市産です。	小 600 中 751	25.0 31.1
10火	ごはん、ハンバーグだいこんとぶたにくのにものいらたまじるぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく、みそ たまご、とうふ	だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ しょうが、にら はくさい、しいたけ	にらは冬から春にかけて旬となり、香りがよくなります。	小 666 中 786	28.7 32.1
12木	ごはん、トマトソースチキンキャベツサラダかぶのポトフぎゅうにゅう	ごはん 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	キャベツ、アスパラガス とうもろこし、かぶ かぶのは、にんじん ねぎ	かぶは、葉の部分も使用し、なるべく捨てる部分がないようにしています。	小 588 中 696	23.4 26.2
13金	ごはん、フーヨーハイキムチあえわかめスープぎゅうにゅう	ごはん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご、かに ツナ、とうふ わかめ、なると	もやし、きゅうり はくさい にんじん キャベツ、ねぎ	フーヨーハイは、かにや野菜を混ぜて卵で焼き、甘酸っぱいたれをかけたものです。	小 547 中 665	20.7 24.2
16月	コッパパン、ボークピカタブロックリーサラダボークシュールりんごジュース	コッパパン りんごジュース ドレッシング、じゃがいも オリーブあぶら	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロックリー、キャベツ とうもろこし、にんじん たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	ピカタとは、肉や魚にたまごの衣をつけて焼いた料理です。パンは、センターから届きます。りんごジュースに紙コップがつきます。	小 648 中 759	21.2 26.9
17火	ごはん、★さばのみそにメンマのいためものもすくのみそしるぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば、さつまあげ もすく、とうふ あぶらあげ、みそ	メンマ、にんじん こんにゃく、きくらげ キャベツ、ねぎ チンゲンサイ	★さばのみそ煮は平賀西中学校3年生のリクエストです。	小 650 中 790	24.2 30.9
18水	ごはん、チキンみそカツブロックリーごまサラダながいものみそしるぎゅうにゅう	ごはん、こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ドレッシング ながいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ、みそ あぶらあげ	ブロックリー、カリフラワー とうもろこし にんじん、はくさい ねぎ	みそは、大光寺地区で作られたみそを使っています。	小 698 中 828	27.1 30.1
19木	ごはん、とうふハンバーグおひたし★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 とうふハンバーグ かつおぶし とりにく	もやし、ほうれんそう ごぼう、にんじん だいこん、しめじ ねぎ	★せんべい汁は平賀東中学校3年生のリクエストです。	小 608 中 742	24.0 28.0
20金	ひきにくとやさいのカレーキャベツサラダぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも ドレッシング オリーブあぶら、バター	ぎゅうにゅう とりにく だいず	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん とうもろこし、グリーンピース キャベツ、ブロックリー	卓上ドレッシングがつきます。どんな味かな？お楽しみに♪	小 748 中 870	22.4 25.4
24火	ごはん、さわらフライごぼろサラダやさいスープぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら、ごま ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	ぎゅうにゅう さわら とりにく ベーコン	ごぼう、きゅうり とうもろこし、もやし にんじん、はくさい しめじ、ねぎ	さわらは魚へんに春と書きます。	小 680 中 820	22.2 26.0
25水	いろどりごはん、つくねはるさめのいためものだいこんのみそしるぎゅうにゅう	ごはん はるさめ、でんぷん ごまあぶら、 こめあぶら	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく あぶらあげ、みそ	のぎわな、あおじそ、あかぶし しばづけ、にんじん、しいたけ キャベツ、チンゲンサイ、えのきたけ だいこん、だいこんば、ねぎ	はるさめは緑豆という豆のでんぷんから作られています。	小 621 中 749	22.5 27.1
26木	ごはん、ぶたどんのぐりんごじゃがいものみそしるぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら、さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ、みそ	しょうが、こんにゃく、はくさい ごぼう、えだまめ りんご にんじん、ねぎ	りんごは皮の近くに栄養がつまっていますので、皮ごと食べるのがおすすめです。	小 677 中 782	24.7 28.3
27金	ごはん、ぎょうざ(2こ)★ナムルサラダたまごのスーパギゅうにゅう	ごはん ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎょうざ たまご なると	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん はくさい ねぎ	★ナムルサラダは尾上中学校3年生のリクエストです。	小 605 中 714	20.4 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。



平川市学校給食センター
Instagram

栄養価平均	小学校	中学校
	652	778
	24.3	28.2

2月3日 節分



立春の前日にあたる節分は、昔から豆まきをしたり、ヒイラギワシを玄関に飾って、病気や災難を起こす邪気を追い払い、一年の無事や幸福を願う風習があります。

