



こ ん だ て よ て い ひ ょ う

1年間の食事を
ふりかえろう



あぶにん

令和8年3月

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	ちらしごはん、とうふハンバーグ からししょうゆあえ あさりのすましじる ぎゅうにゅう、ひなあられ	ごはん ふ ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ハム あさり、とうふ	にんじん、たけのこ、れんこん もやし、ほうれんそう はくさい ねぎ	3月3日のひなまつり（桃の節句）にちなんで、ちらしごはんやひなあられがつきます。	小 680 中 754	27.5 30.3
3火	さんさいなめこうどん とりにくのてんぷら はなやさいのマヨサラダ 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 ぶたにく、かまぼこ あぶらあげ とりにく	なめこ、にんじん、わらび しいたけ、ねぎ、みずな、うど えのきたけ、たけのこ カリフラワー、ブロッコリー	たけのこ、わらび、うどんなどの山菜をおいしく食べましょう。汁物を盛り付ける時は、よく混ぜて下からすくうようにしましょう。	小 600 中 681	27.0 30.1
4水	ごはん、さばのかんろに ぎゅうきんぴらごぼう こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら、さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく こまつな、もやし だいこん、ねぎ	魚の小骨に注意して食べましょう。牛きんぴらごぼうは、おはしを使って上手に食べましょう。	小 601 中 737	23.6 28.0
5木	ごはん、ぶたどんのぐりんご 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 でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ、とうふ みそ、あぶらあげ	しょうが、こんにゃく もやし、ごぼう、にんじん えだまめ、りんご だいこん、ねぎ	りんごは、平川市産です。品種はふじです。	小 629 中 758	24.8 29.1
6金	チキンカレー ブロッコリーサラダ ふくじんづけ りんごジュース	ごはん バター、ドレッシング オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、たまねぎ、にんにく ブロッコリー、きゅうり とうもろこし、しょうが ふくじんづけ、りんごジュース	平川市産のトマトピューレとりんごピューレがカレーに入っています。りんごジュースに紙コップがつきます。	小 644 中 758	17.8 21.0
9月	さけごはん、からあげ（小2こ、中3こ） だいこんとアスパラガスのサラダ えびだんごのみそしる はっこうにゅう、おいわいケーキ	ごはん ドレッシング ケーキ	はっこうにゅう さけ、ツナ からあげ えびだんご、みそ	だいこん、アスパラガス とうもろこし、にんじん キャベツ ねぎ	小学校6年生と中学校3年生の卒業をお祝いして、いちご味のお祝いケーキがつきます。発酵乳は白ぶどう味です。	小 643 中 778	26.6 32.0
10火	ごはん、あじのレモンしょうゆに ながいもとぶたにくのいために もやしのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん ながいも こめあぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく、あつあげ みそ	にんにく、ねぎ もやし にんじん えのきたけ	長いもは青森県産です。にんにくは、平川市産です。	小 631 中 770	28.7 34.2
11水	ごはん、とんかつ せんキャベツ かしわじる ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん	小袋のソースがつきます。とんかつとキャベツにかけて食べましょう。ほうれんそうは、平川市産です。	小 627 中 731	27.0 29.7
12木	ごはん、つくね いそあえ にくじる ぎゅうにゅう	ごはん ごま ふ	ぎゅうにゅう つくね、とうふ のり ぶたにく	もやし、ほうれんそう にんじん、はくさい まいだけ チンゲンサイ	おかずとごはんを一緒に食べすすめる「口中調味」をすると、ごはんがたくさん食べられます。	小 605 中 762	25.0 30.5
13金	ごはん、しゅうまい（2こ） はるさめのいためもの たまごとキムチのスープ ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ こめあぶら ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく たまご	にんじん、キャベツ チンゲンサイ、しいたけ もやし、だいこん、しょうが キムチ、ねぎ	平川市産のたまごを使ったスープです。キムチが入っているので辛みがあり、食欲をそそります。	小 602 中 758	23.3 29.1
16月	ごはん、にしんのてりに にくじゃが だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう にしん ぶたにく あぶらあげ、みそ	しょうが、こんにゃく たまねぎ、にんじん さやいんげん、だいこん だいこんば、ねぎ、しめじ	にしんは、春告魚（はるつけうお）と呼ばれる、春が旬の魚です。	小 663 中 813	26.3 31.3
17火	ごはん ぼうぎょうざ（小1こ、中2こ） ナムル、かんこくふうスープ ぎゅうにゅう	ごはん ごま ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ ぶたにく とうふ	もやし、きゅうり にんじん、にんにく だいこん、チンゲンサイ えのきたけ、こんにゃく	平川市産のチンゲンサイがスープに入っています。	小 600 中 796	22.8 29.2
18水	なめし、トマトミートオムレツ おひたし とりだんごのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう、だいず たまご、あぶらあげ かつおぶし とりだんご、みそ	あおな、もやし ほうれんそう だいこん、にんじん ねぎ	大豆を細かくし、トマトケチャップで味付けしたものがオムレツの中に入っています。大豆は青森県産です。	小 609 中 783	22.8 26.8
19木	ごはん、ハムステーキ とりにくとピーマンのあまずいため はちはいじる ぎゅうにゅう	ごはん さとう、こめあぶら でんぶん、ながいも ふ	ぎゅうにゅう ハムステーキ とりにく、あぶらあげ とうふ	たまねぎ、ピーマン パプリカ、きくらげ ねぎ しいたけ	「八杯汁」とは、八杯ぐらいおかわりしたいおいしいおつゆというのが由来とされています。	小 635 中 748	28.0 31.5
23月	こめこパン、えびカツ コールスローサラダ たまごスープ ぎゅうにゅう	こめこパン こめあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう えびカツ ハム、なると たまご	キャベツ、きゅうり みかん、だいこん にんじん、はくさい ねぎ	米粉パンは、青森県産の米粉と小麦粉からできています。	小 611 中 711	27.1 31.8
24火	ごはん、さわらのさいきょうやき やさいのごますあえ あつあげのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら、みそ ツナ、あつあげ わかめ	もやし、きゅうり たまねぎ、だいこん にんじん ほうれんそう	魚の小骨に注意しましょう。	小 601 中 731	27.3 31.9
25水	ごはん まめもやしとぶたにくのそぼろどん りんご、なめこのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん ごま ごまあぶら でんぶん	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	しょうが、にんにく だいずもやし、えだまめ りんご、なめこ、にんじん だいこん、ねぎ	今年度最後の給食です。1年間給食を大切に食べてくれてありがとうございます。さいいました。	小 604 中 710	23.6 25.8

※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



そつ ぎょう
ご卒業おめでとうございます

ちゅうがっこう ねんせい がっこうきゅうしよく じぶん た えら りょうり つく

中学校3年生のみなさんは、学校給食がなくなりますね。これからは、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったり

きかい ふ けんこう からだ まいにち しょくじ つく わす

する機会が増えていくかもしれません。健康な体は、毎日の食事から作られることを忘れないでほしいです。これからの

しょくじ がっこうきゅうしよく こんだて さんこう えいよう よ しょくじ こころ

食事も、学校給食の 献立を参考にして、栄養バランスの良い食事を心がけていきましょう。