



# こんだてのおしらせ



★ 6月は食育月間です。五所川原市産・青森県産の食材に◆マークをつけて表示してあります。

五所川原市立学校給食センター

日 曜	こんだて	ざいりょう			おしらせ	栄養価 エネルギー kcal
		体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
		主にたんぱく質・カルシウム	主に炭水化物・脂肪	主にビタミン類(A・C)		
1 月	ごはん あかうおのしょうゆつけやき メンマのいためもの えのきたけのみそしる	◆ぎゅうにゅう ◆ぶたにく あかうおのしょうゆつけやき ◆あぶらあげ ◆みそ	◆ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	だけのこ(メンマ) こんにゃく にんじん えのきたけ たまねぎ だいこんば	手についたウイルスや細菌を口の中に入れて ないために、食事の前は毎回せっけんを使って 手をよく洗いましょう。	小 609 中 717
2 火	ごはん しゅうまい(2こ) とりチリ チンゲンサイのスープ	◆ぎゅうにゅう しゅうまい ◆とりにく かまぼこ ◆とうふ	◆ごはん こむぎこ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	たまねぎ ◆にんにく パプリカ だけのこ トマト チンゲンサイ にんじん	じゃがいもやナス、トマトやピーマンは、実 はすべて同じ仲間の「ナス科」の植物です。 色は違いますが、みんなそっくりな形の花を 咲かせます。	小 646 中 756
3 水	ごはん ささみチーズフライ だいこんのそぼろに こまつなのみそしる バックソース	◆ぎゅうにゅう ささみチーズフライ ◆とりにく ◆あぶらあげ ◆みそ	◆ごはん サラダあぶら さとう でんぷん	しょうが だいこん えだまめ にんじん ◆こまつな たまねぎ	小松菜には、ほうれん草の約3.5倍ものカル シウムが含まれているので、たくさん食べて 元気な体をつくりましょう。	小 611 中 717
4 木	ごはん だしりあつやきたまご きんぴらごぼう あつあげのみそしる のりのつくだに	◆ぎゅうにゅう だしりあつやきたまご ◆ぶたにく のりのつくだに あつあげ みそ	◆ごはん ごま サラダあぶら さとう ごまあぶら	にんじん ◆ごぼう こんにゃく キャベツ ながねぎ	6月4日から10日まで「歯と口の健康週 間」です。かむことを意識しながら食べると あごの力がつきます。また、食べた後の歯が がきもしくつり行いましょう。	小 623 中 779
5 金	ごはん ビビンパンドンのぐ ナムル わかめスープ	◆ぎゅうにゅう ◆ぶたにく ◆だいず わかめ なると	◆ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	ほうれんそう にんじん ◆きりほしだいこん しょうが ◆にんにく もやし のぎわな ぜんまい きくらげ たまねぎ	わかめの主成分である食物繊維は、腸の動き を活発にすることで便秘を防ぐだけでなく、余分な 体内のナトリウムを体外に排出する働きがあ るそうです。	小 568 中 730
8 月	ごはん さんまのうめ だけのこのきんぴら がんもどきのみそしる	◆ぎゅうにゅう さんまのうめ ◆ぶたにく がんもどき ◆みそ ひじき	◆ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	うめ たまねぎ にんじん だけのこ こんにゃく ◆ごぼう えのきたけ	「がんもどき」と「さつまあげ」は、見た目 が少し似ていますが、「がんもどき」は豆腐 から、「さつまあげ」は魚のすり身から作ら れています。	小 700 中 834
9 火	ごはん いかカツ キムチいため もやしのスープ バックソース	◆ぎゅうにゅう いかカツ ◆とりにく かまぼこ こうやどうふ	◆ごはん サラダあぶら でんぷん	にんじん キャベツ パプリカ だいこんば もやし	いかカツには、ゴロゴロとしたかしの身が 入っていてとても食べ応えがあります。ひと くち30回を目安によく噛んで食べましょ う。	小 665 中 735
10 水	ごはん ごぼういりしのだ れんこんのかんこくふういため ほうれんそうのみそしる	◆ぎゅうにゅう ◆ごぼういりしのだ ぶたにく ◆とうふ ◆みそ	◆ごはん さとう ごまあぶら サラダあぶら ごま	◆ごぼう にんじん たまねぎ れんこん こんにゃく ほうれんそう はくさい	れんこんは食物繊維やビタミンCが豊富です が、主成分は糖質なので食べ過ぎには注意し ましょう。	小 618 中 796
11 木	しょうパン ハムステーキ たまごサラダ ポテトスープ メープルジャム	◆ぎゅうにゅう ハムステーキ たまごサラダ ◆とりにく	しょうパン サラダあぶら ドレッシング じゃがいも メープルジャム	きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	たまごはたんぱく質の王様といわれるほど、 たんぱく質が豊富です。ほほすべての栄養素 をきんでいるので、積極的に摂取しましょ う。ただし、食べ過ぎには注意しましょう。	小 647 中 754
12 金	ごはん チキンピーズカレー ブロッコリーサラダ	のむヨーグルト(ブルーベリー) ◆とりにく ◆だいず チーズ ◆ぎゅうにゅう ツナ	◆ごはん じゃがいも バター カレールウ さとう ドレッシング	◆にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ◆りんご ブロッコリー	にんじんは、抗酸化作用があるβカロテンが 豊富で、体の免疫を強くし、皮膚や粘膜の健 康を維持してくれる役割があります。	小 690 中 903
15 月	ごはん ウィンナーたまごまき にくいりやさいいため さけボールのみそしる	◆ぎゅうにゅう ◆ぶたにく ウィンナーたまごまき さけボール ◆みそ	◆ごはん サラダあぶら でんぷん	にんじん もやし だけのこ パプリカ たまねぎ しいたけ ◆こまつな ◆ごぼう	鮭ボールは、骨と身をまるごとすり身にして いるので、カルシウムが豊富に含まれていま す。カルシウムは、骨や歯の形成にとっても大 切な栄養素で、牛乳や小松菜などに豊富に 含まれています。	小 610 中 729
16 火	きつねうどん だけきみコロッケ しおこんぶのあえもの	◆ぎゅうにゅう ◆とりにく なると ◆あぶらあげ しおこんぶ	ゆでうどん コロッケ サラダあぶら ごまあぶら	にんじん ながねぎ しいたけ ◆だけきみ たまねぎ キャベツ きゅうり	今日のコロッケには、青森県産のだけきみが たっぷり入っています。だけきみは、標高が 高い地域で育てられています。寒暖差によ つてみずみずしくとても甘いだけきみが生産さ れています。	小 609 中 678
17 水	ごはん ガバオライスのぐ やさいスープ シークワサータルト	◆ぎゅうにゅう ◆とりにく ◆だいず ベーコン とうにゅう	◆ごはん さとう サラダあぶら タルト	にんじん パプリカ だけのこ たまねぎ しょうが ◆にんにく ◆こまつな しめじ シークワサー	シークワサーは、沖縄や鹿児島で栽培され ている柑橘類の一種です。果汁を飲み物や料 理に使うことが多いです。今回はタルトにし たものがあます。	小 725 中 893
18 木	ごはん キャベツいりつくね だいこんのいりに かしわのひきすり	◆ぎゅうにゅう キャベツいりつくね あぶらあげ ◆とりにく かまぼこ ◆とうふ	◆ごはん サラダあぶら さとう	キャベツ だいこん にんじん こんにゃく はくさい えのきたけ ながねぎ	【給食でめぐる日本一周旅】 今月は、愛知県の『かしわのひきすり』 です。鶏肉を使用したすき焼き 風の汁物です。	小 636 中 758
19 金	ごはん とりのケチャップに ブロッコリーのツナマヨあえ シェルマカロニのスープ	◆ぎゅうにゅう とりのケチャップに ツナ ウィンナー	◆ごはん ノンエッグマヨネーズ マカロニ	たまねぎ ブロッコリー トマト とうもろこし にんじん ほうれんそう	ブロッコリーに含まれるたんぱく質は、野菜 の中でもトップクラスで、効率よく摂取でき ます。筋肉などの組織の材料となるため筋力 アップにも役立ちます。	小 618 中 735
22 月	ごはん いわしのしょうがに こんにゃくのあまからに さわにわん	◆ぎゅうにゅう ◆いわしのしょうがに ちくわ ◆ぶたにく ◆とうふ	◆ごはん サラダあぶら さとう ごま	しょうが こんにゃく にんじん だいこん ◆ごぼう ながねぎ	いわしやあじなどの青魚には、病気を予防す るからだに良い脂質が多く含まれているの で、ごはんと一緒にしっかり食べましょ う。	小 675 中 788
23 火	ごはん ごぼういりハンバーグ にくじゃが しじみじる	◆ぎゅうにゅう ◆ぶたにく ◆ごぼういりハンバーグ ◆しじみ ◆みそ	◆ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ ◆ごぼう にんじん こんにゃく グリーンピース ながねぎ	今日のハンバーグは、青森県産のごぼうを 使用しています。ごぼうには、食物繊維が多 く入っています。食物繊維は、便秘を予防し たり、血液中のコレステロールを下げる 働きがあります。	小 669 中 783
24 水	ごはん メンチカツ きりほしだいこんのいりに キャベツのみそしる バックソース	◆ぎゅうにゅう ◆メンチカツ ◆ぶたにく ◆おからとうふ ◆みそ	◆ごはん さとう サラダあぶら	たまねぎ ◆きりほしだいこん にんじん こんにゃく キャベツ ◆こまつな	【ふるさと産品給食】今日のメンチカツは青 森県産の豚肉を使用して作られています。 また、青森県産の切り干し大根、五所川原市 産のおから豆腐とみそも使用しています。ふ るさとのお恵みに感謝して食べましょ う。	小 703 中 857
25 木	ごはん こめこパン てりやきチキン ごぼうサラダ クリームシチュー	◆ぎゅうにゅう ◆てりやきチキン ウィンナー とうにゅう	◆こめこパン ごま ドレッシング ホワイトルウ じゃがいも サラダあぶら	◆ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	てりやきチキンは青森県産の鶏肉を使用し ています。クリームシチューは、アレルギーフ リーのシチューを使用しているためアレ ルギーのある子も食べられます。	小 780 中 932
26 金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ こしよりんパンチ	◆ぎゅうにゅう ◆ぶたにく チーズ	◆ごはん じゃがいも バター カレールウ さとう ゼリー きゅうり なす れんこん なたまめ しそのは もも みかん パイナップル	◆にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◆りんご トマト だいこん うり	【こしよりんパンチ】 五所川原市産の赤いりんごを使ったゼリー と、フルーツ(パイナップル・りんご・も も・みかん)を混ぜ合わせた、フルーツポン チです。	小 739 中 949
29 月	ごはん たれつきにくだんご(小2中3こ) チンジャオロースー ちゅうかうなめこスープ	◆ぎゅうにゅう ◆たれつきにくだんご ◆ぶたにく	◆ごはん サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら	◆ごぼう ながねぎ にんじん たまねぎ だけのこ パプリカ ◆にんにく なめこ もやし いら	チンジャオロースーは中国語で、「チンジャ オ」がピーマンで、「ロー」は肉、「スー」 は細切りという意味です。	小 562 中 702
30 火	ごはん さばのカレーに にんじんのそぼろいため あぶらのみそしる	◆ぎゅうにゅう ◆とりにく さばのカレーに こうやどうふ とうふ ◆みそ	◆ごはん さとう サラダあぶら ふ	にんじん しょうが えだまめ こんにゃく ながねぎ ほうれんそう	油麩は、「仙台麩」とも呼ばれ、宮城県を中 心に東北地方で親しまれている食材です。小 麦粉のたんぱく質であるグルテンを主原料と し、棒状に成型したものを揚げて作られてい ます。	小 667 中 790

食事の前は、せっけんで手洗いで、きれいなハンカチを使いましょう。



※魚や肉、ベーコンなどには、骨がついていることがあるので、気をつけて食べてください。

※献立の変更があるかもしれません。その際は、ご了承下さい。

※献立の材料・栄養価を知りたい方は、

給食センター(34-2832)まで、お問い合わせ下さい。

