



こんだてのおしらせ

令和3年度9月分(小学校)

藤崎町学校給食センター

日にち	こんだて		主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
1 水		牛乳 オムレツ ポテトサラダ やさしいスープ りんごジャム(こぶくろ)	食パン、ジャム じゃがいも マヨネーズ	牛乳 オムレツ ベーコン	きゅうり、とうもろこし はくさい、にんじん たまねぎ、しめじ、トマト	パンは直接手で触れます。食事の前には、石けんでしっかりと手を洗いましょう。	606 kcal 18.9 g
2 木		牛乳 はるまき フルーツポンチ ミニトマト(2こ) かんこくふうスープ	ごはん ごめ油、ごま油 こんにゃく、ゼリー	牛乳 はるまき(ぶた肉) とうふ	だいこん、にんじん こまつな、ミニトマト ももかんづめ、パインかんづめ	韓国風スープは、野菜、豚肉、豆腐など具だくさんのスープです。	674 kcal 19.8 g
3 金		牛乳 肉だんご(2こ) ピーナッツあえ じゃがいものみそ汁 ふりかけ(こぶくろ)	ごはん はるまき、ピーナッツ じゃがいも	牛乳 肉だんご 油あげ、わかめ	キャベツ、にんじん ほうれんそう、たまねぎ	じゃがいもは、とり過ぎた塩分を体の外に出すはたらきをするカリウムが豊富です。	611 kcal 20.4 g
6 月		牛乳 しのだに れんこんのみそいため オレンジ もやしのみそ汁	ごはん ごめ油 さとう	牛乳、ぶた肉 しのだに(とり肉、油あげ) 油あげ、くきわかめ	れんこん、にんじん たまねぎ、もやし こまつな、オレンジ	れんこんは秋から春が旬です。ぶた肉と一緒にみそ味で炒めました。ごはんに合いますよ。	614 kcal 23.2 g
7 火		牛乳 たまごうどん かぼちゃコロッケ かいそうサラダ バナナ	うどん ごめ油 ドレッシング	牛乳、たまご とり肉、油あげ なると、海そう	わらび、にんじん、しいたけ ねぎ、かぼちゃ、レタス きゅうり、えだ豆、バナナ	藤崎町産のたまごを使っています。	704 kcal 29.2 g
8 水		牛乳 さけしおやき のりあえ とん汁	ごはん こんにゃく じゃがいも、ごま	牛乳 さけ のり、ぶた肉	もやし、ほうれんそう はくさい、にんじん	のりとえは、のりの風味がいて、塩分少なめでもおいしく食べられます。	593 kcal 29.0 g
9 木		牛乳 とうふハンバーグ いんげんサラダ はくさいのみそ汁	ごはん マヨネーズ ごま、ドレッシング	牛乳 とうふハンバーグ こうやどうふ	もやし、いんげん とうもろこし、はくさい にんじん、ねぎ	いろいろごはんは、赤かぶ、青菜、青じそ、にんじん、しば漬けを混ぜこんでいます。	650 kcal 22.5 g
13 月		牛乳 メンチカツ キャベツサラダ みそけんちん汁	ごはん ごめ油	牛乳 メンチカツ ツナ、とうふ	キャベツ、きゅうり、ねぎ とうもろこし、だいこん にんじん、ごぼう、しいたけ		689 kcal 21.9 g
14 火		牛乳 そぼろごはん ごまあえ なめこのみそ汁 ももゼリー	ごはん ごめ油、さとう ゼリー、ごま	牛乳 とり肉 とうふ、たまご	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、なめこ たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	青森県産のなめこを使っています。	623 kcal 27.9 g
15 水		りんご ジュース どり肉でりやき レタスサラダ コーンポタージュ	ごめこパン、オリーブ油 バター、ドレッシング りんごジュース	牛乳 とり肉 ツナ、ベーコン	レタス、リーフレタス、赤ピーマン とうもろこし、たまねぎ マッシュルーム、パセリ	パンはひとくちサイズにちぎって食べましょう。よくかむとパンのあまみを感じられますよ。	595 kcal 20.2 g
16 木		牛乳 さんましおやき メンマのいためもの りんご あつあげのみそ汁	ごはん ごめ油、さとう こんにゃく	牛乳 さんま、ぶた肉 あつあげ	メンマ、にんじん もやし、しいたけ ねぎ、りんご		642 kcal
17 金		牛乳 エッグカレー フラワーサラダ パイナップル(こぶくろ)	ごはん、ドレッシング バター、オリーブ油 じゃがいも、さとう、ごま	牛乳 ぶた肉、ツナ うずらたまご	たまねぎ、にんじん、とうもろこし カリフラワー、ブロッコリー パイナップルシロップづけ	16日: つがる 22日: つがる 29日: わせふじ を使用する予定です。	733 kcal 21.6 g
21 火		牛乳 いかてんぷら おひたし さつまいものみそ汁 つきみだんご(こぶくろ)	ごはん、ごめ油 さつまいも つきみだんご	牛乳 いか、かつおぶし 油あげ	まいたけ、はくさい ほうれんそう、にんじん ねぎ	◆9月21日は十五夜◆ 十五夜には、秋の収穫を祝ってお月見をする風習があります。給食では、まいたけごはんやさつまいものみそ汁など、秋の味覚を取り入れてみました。青森県産の米粉を使ったつきみだんごもお楽しみに。	697 kcal 21.9 g
22 水		牛乳 あじ白しょうゆやき ひじきのいために りんご キャベツのみそ汁	ごはん ごめ油、さとう こんにゃく	牛乳 あじ、ひじき 油あげ、こうやどうふ	にんじん、えだ豆 キャベツ、えのきたけ ねぎ、りんご		554 kcal 26.7 g
24 金		牛乳 たまごやき ちりめんつくだに ミニトマト(2こ) 肉汁	ごはん ふ、こんにゃく	牛乳 たまご、ちりめんじゃこ ぶた肉、とうふ	トマト、はくさい にんじん、まいたけ ねぎ		601 kcal 32.2 g
27 月		牛乳 チキンみそカツ なめたけあえ だいこんのみそ汁 わなしゼリー	ごはん ごめ油 ゼリー	牛乳 チキンみそカツ 油あげ	もやし、こまつな なめたけ、だいこん にんじん、だいこん葉	《注意!》 だんごはのどにつまらせないように、よくかんで食べましょう。	599 kcal 22.0 g
28 火		牛乳 とうふかまぼこ やさしいサラダ	ちゅうかめん ごま、ドレッシング	牛乳 やきぶた、なると とうふかまぼこ、ツナ	メンマ、もやし ねぎ、レタス、きゅうり ブロッコリー、赤ピーマン	ラーメンのスープは塩分多めなので飲みきらないようにしましょう。	642 kcal 26.3 g
29 水		牛乳 さばみそに ちくぜんに りんご とうふのみそ汁	ごはん ごめ油、さとう こんにゃく	牛乳 さば、とり肉 とうふ、油あげ、わかめ	れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ たまねぎ、りんご		659 kcal 29.9 g
30 木		ジョア (マスカット) ブロッコリーサラダ わふうコンソメスープ	ごはん ドレッシング	ジョア とり肉 ハンバーグ、油あげ	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、だいこん、にんじん しめじ、ねぎ		593 kcal 25.2 g

献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。

いろいろなものを組み合わせて食べよう

食べものはそれぞれ含まれている栄養や、体の甲ではたらきがちがいます。また、他の栄養と組み合わせて食べることで、より体の中ではたらきが高まることもあります。

まずは、献立のお知らせを参考に、3つのグループの食べものを組み合わせて食べるようにしましょう。それぞれのグループにも、さまざまな食べものがあるので、好きなものばかりにかたよらないように、いろいろな食べものを組み合わせて食べていきましょう。

黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの

赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの

緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの