

献立のねらい

食べ物に  
関心をもとう

# 献立のお知らせ



藤崎町の給食の様子  
は、Instagramでも  
発信しています！  
(fujisaki.kyu)

令和6年度 9月分

藤崎町学校給食センター

日にち	献立		栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
			熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもととなる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
2月		牛乳 ごはん さば煮付け きんぴらごぼう なめこのみそ汁	小 586 中 750	24.0 29.7	ごはん ごま 米油 ごま油	牛乳 さば 牛肉 とうふ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく なめこ、だいこん 葉ねぎ	さばなどの青魚には、血液をサラサラに保つDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。
3火		牛乳 ごはん、肉じゃがコロケ いんげんのごまサラダ ミニトマト(2こ) みそけんちん汁 コッパパン	小 622 中 775	20.6 24.3	ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング、ごま マヨネーズ	牛乳 鶏肉 とうふ	たまねぎ、にんじん、いんげん もやし、とうもろこし ミニトマト、だいこん ごぼう、しいたけ、ねぎ	肉じゃがコロケにはしっかりと味がついているので、ソースなどがなくてもおいしく食べられます。
4水		牛乳 チキンチーズ焼き スパゲッティソテー コンソメスープ	小 545 中 654	27.0 31.0	コッパパン スパゲッティ バター、オリーブ油	牛乳 鶏肉、チーズ ベーコン	青ピーマン、たまねぎ マッシュルーム キャベツ、にんじん ブロッコリー	給食のパンには、青森県産の小麦粉を使用しています。
5木		ジョア プレーン ごはん ぎょうざ(2こ) ナムルサラダ マーボーとうふ	小 614 中 747	24.5 28.7	ごはん ドレッシング、ごま ごま油 でんぷん	ほうとう乳 ぎょうざ とうふ、豚肉	もやし、ほうれんそう にんじん たけのこ、ねぎ しいたけ	 ジャン坊くん ふじ丸くん
6金		牛乳 ごはん 豚肉みそ焼き きりほしだいこんの和え物 すまし汁	小 563 中 668	25.8 28.4	ごはん 三温糖 ごま油、ごま ふ	牛乳 豚肉、みそ ハム とうふ	きりほしだいこん にんじん、きゅうり しいたけ ねぎ	きりほしだいこんは青森県産です。
9月		牛乳 ごはん しゅうまい(2こ) だいこんサラダ かんこく風スープ	小 575 中 中学校なし	25.7	ごはん ドレッシング、ごま ごま油	牛乳 しゅうまい ツナ 豚肉、とうふ	だいこん、きゅうり とうもろこし もやし、にんじん こんにゃく、にら	かんこく風スープには、コチュジャンという韓国の調味料をかくし味に入れたピリ辛味のスープです。
10火		牛乳 ごはん 白身魚フライ、ソース(小袋) 千切りキャベツ、ごぼうサラダ もずくのみそ汁	小 660 中 中学校なし	23.4	ごはん 米油 マヨネーズ ごま	牛乳 白身魚 とうふ、もずく 油揚げ、みそ	キャベツ ごぼう、にんじん きゅうり、とうもろこし えのきたけ、葉ねぎ	青森県産のごぼうを使用したごぼうサラダです。
11水		牛乳 ごはん さけ塩焼き ひじきの炒め煮 はくさいのみそ汁	小 530 中 659	25.4 30.3	ごはん 米油 三温糖	牛乳 さけ、ひじき さつま揚げ、大豆 油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく はくさい、たまねぎ えのきたけ	今年の十五夜は9月17日！
12木		牛乳 まいたけごはん たまご焼き おひたし 豚汁、月見だんご	小 630 中 757	26.3 30.2	ごはん さといも だんご	牛乳、鶏肉 たまご かつおぶし 豚肉、みそ	まいたけ、ごぼう、にんじん しいたけ はくさい、ほうれんそう だいこん、ねぎ	十五夜は「芋名月」とも呼ばれ、さといもやさつまいもなどの芋類や、満月の形をあらわした月見だんごをお供えて、作物の収穫に感謝し、豊作をお祈りします。給食では、少し早いですが12日にさといもを入れた豚汁と、月見だんごを提供します。
13金		牛乳 ごはん とうふハンバーグ れんこんのみそ炒め じゃがいものみそ汁	小 619 中 784	23.7 28.8	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 とうふハンバーグ 豚肉、わかめ、油揚げ みそ	れんこん たまねぎ にんじん しめじ	
17火		牛乳 ごはん 肉だんご(2こ) 中華サラダ ワンタンスープ	小 558 中 675	21.6 24.5	ごはん はるさめ ドレッシング、ごま ワンタン	牛乳 肉だんご ハム、たまご なると	きゅうり メンマ もやし ねぎ、しいたけ	
18水		牛乳 バーガーパン、ケチャップ(小袋) ソーセージステーキ ポテトサラダ、レタス ミネストローネ	小 582 中 748	24.7 31.0	バーガーパン じゃがいも マヨネーズ オリーブ油、三温糖	牛乳 ソーセージステーキ ベーコン	とうもろこし、レタス キャベツ たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、パセリ	バーガーパンに、ソーセージステーキやポテトサラダ、レタスなどをはさんで食べましょう。
19木		牛乳 ごはん メンチカツ コールスローサラダ 和風コンソメスープ	小 620 中 784	20.6 24.6	ごはん 米油 ドレッシング	牛乳 メンチカツ ベーコン 油揚げ	キャベツ、にんじん きゅうり、とうもろこし だいこん しいたけ、ねぎ	コールスローという名前の由来は、オランダ語でキャベツのサラダを意味する“koolsalade”を短縮した“koolsla(コールスラ)”とされています。
20金		牛乳 ごはん 赤魚西京焼き ごます和え せんべい汁	小 557 中 674	31.0 34.5	ごはん ごま油、ごま 三温糖 せんべい	牛乳 赤魚、みそ ツナ 鶏肉	もやし、ごまつな だいこん、にんじん ごぼう、まいたけ ねぎ	
24火		牛乳 きつねうどん かぼちゃコロケ いそか和え	小 542 中 651	23.9 27.8	うどん 米油 ごま	牛乳 油揚げ、鶏肉 なると のり	にんじん、しいたけ ねぎ かぼちゃ もやし、ほうれんそう	のりは磯(いそ)でとれるものなので、のりで和えた物を「いそかあえ」と呼びます。
25水		牛乳 ごはん 鶏肉ねぎ塩焼き キャベツのレモン和え とうふのみそ汁	小 553 中 686	29.5 34.9	ごはん 三温糖	牛乳 鶏肉、ツナ とうふ、わかめ 油揚げ、みそ	ねぎ キャベツ、きゅうり しめじ	レモンの酸味とツナのまろやかさがマッチし、野菜が進む和え物です！
26木		りんご ジュース ポークカレー ブロッコリーサラダ ラムネゼリー	小 593 中 746	14.0 17.2	ごはん、じゃがいも バター、オリーブ油 ドレッシング、ゼリー りんごジュース	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし	りんごジュースは藤崎町産です。
27金		牛乳 ごはん 五目たまご焼き くきわかめの炒め煮 安東鍋	小 549 中 685	22.3 26.3	ごはん 米油 三温糖 いももち	牛乳 たまご、ひじき くきわかめ、さつま揚げ 鶏肉、みそ	にんじん、ほうれんそう たけのこ、こんにゃく だいこん、はくさい ごぼう、しめじ、ねぎ	安東鍋は、中世に藤崎一帯を支配した「安東氏」に由来する町の創作郷土料理です。
30月		牛乳 ごはん さんましょうが煮 豚肉とだいこんの煮物 厚揚げのみそ汁	小 628 中 747	26.4 29.8	ごはん 米油 三温糖	牛乳 さんま 豚肉 厚揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	今が旬！ さんま

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



## 間違いを探せ！



左の絵には、食器や料理の並べ方で間違っているところが3つあります。どこが間違っているのかを考えて、正しい並べ方を右に書いてみましょう。  
(答えは裏面食育だよりの右下にあります。)

