

献立のねらい
給食に親しもう

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7年度 4月分

藤崎町学校給食センター

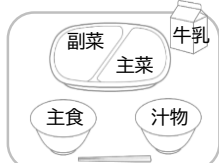
日にち	献立		栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
			熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
7月	牛乳	ごはん 鶏肉ねぎ塩焼き はるさめサラダ キャベツのみそ汁	小 704	34.2	小学校なし ごはん はるさめ ドレッシング、ごま	牛乳 鶏肉 ハム、たまご 油揚げ、みそ	ねぎ きゅうり キャベツ、にんじん えのきたけ	✿ ご入学・ご進級 ✿ おめでとうございます
8火	牛乳	ごはん ごぼう入り信田煮 はくさいのおかか和え とうふのみそ汁	小 540	21.0	ごはん	牛乳 鶏肉、油揚げ かつおぶし とうふ、わかめ、みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ はくさい、ほうれんそう しめじ ねぎ	いろいろな食材を バランス良く食べよう
9水	牛乳	ごはん いわしおろし煮 ひじきの炒め煮 みそかきたま汁	小 554	25.3	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳、いわし ひじき、さつま揚げ 大豆	だいこん にんじん、こんにやく たまねぎ にら	
10木	牛乳	ごはん チキンみそカツ いんげんのごまサラダ だいこんのみそ汁	小 588	23.0	ごはん 米油 マヨネーズ、ごま ドレッシング	牛乳 鶏肉、みそ 油揚げ	いんげん、もやし とうもろこし だいこん、だいこん葉 しめじ	チキンみそカツにはしっかりと 味がついているので、調味料を かけなくてもおいしく食べられ ます。
11金	牛乳	ごはん つくね メンマの炒め物 厚揚げのみそ汁	小 583	24.7	ごはん 米油 三温糖	牛乳 つくね 豚肉 厚揚げ、みそ	メンマ、にんじん こんにやく もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	万歳さ 食べよう！
14月	牛乳	わかめごはん たまご焼き ごまず和え 豚汁	小 576	26.0	ごはん ごま油、ごま 三温糖 じゃがいも	牛乳、わかめ たまご ツナ 豚肉、みそ	もやし、ごまつな だいこん、にんじん ごぼう ねぎ	ごまに含まれる「ビタミンE」は 細胞を若く保つ「若返りビ タミン」とも呼ばれています。
15火	牛乳	ごはん、あじフライ 千切りキャベツ、ソース(小袋) 海そうサラダ みそけんちん汁	小 575	24.0	ごはん 米油	牛乳 あじ 海そう とうふ、みそ	キャベツ レタス、きゅうり、えだまめ だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	★ 人気メニュー ★ 海そうサラダは、青じそドレ ッシングで味付けをしています。
16水	ジョア いちご	コッペパン チキンチーズ焼き ブロッコリーサラダ クリームシチュー	小 636	30.5	コッペパン ドレッシング じゃがいも、バター オリーブ油、生クリーム	はつこう乳、牛乳 鶏肉、チーズ ツナ 鶏肉	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし たまねぎ、にんじん グリーンピース	パンはかぶりつくのではなく、 手で一口大にちぎって食べま しょう。
17木	牛乳	ごはん とうふハンバーグ だいこんのそぼろ煮 もやしのみそ汁	小 601	25.8	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳 とうふハンバーグ 豚肉 油揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにやく、えだまめ しいたけ もやし、チンゲンサイ、ねぎ	もやしは、大豆などの豆を暗 い場所です芽を出させ、葉が出な いうちに収穫したものです。
18金	牛乳	ごはん 肉だんご(2こ) ナムル マーボーとうふ	小 650	28.7	ごはん ドレッシング、ごま ごま油、でんぷん	牛乳 肉だんご 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	肉だんごを一口で食べるには 大きすぎるので、はしで小さく 切ってから食べましょう。
21月	牛乳	ごはん さばみそ煮 おひたし 肉汁	小 604	27.2	ごはん ふ	牛乳 さば、みそ かつおぶし 豚肉、とうふ	もやし、ほうれんそう はくさい、にんじん こんにやく、しめじ ねぎ	22日 お花見塩ラーメン お花見の季節に合わせて、 花形のまぼこを浮か べた塩ラーメンです。
22火	牛乳	お花見塩ラーメン しゅうまい(2こ) だいこんサラダ	小 582	29.8	中華めん ドレッシング ごま	牛乳 豚肉、かまぼこ しゅうまい ツナ	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、メンマ、ねぎ だいこん、きゅうり とうもろこし	
23水	牛乳	ごはん メンチカツ キャベツのレモン和え じゃがいものみそ汁	小 628	21.5	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 メンチカツ ツナ 油揚げ、みそ	キャベツ、きゅうり たまねぎ にんじん しめじ	キャベツのレモン和えは、レモ ンの酸味とツナのうま味を利用 した減塩メニューです。
24木	りんご ジュース	ポークカレー 野菜サラダ お祝いゼリー	小 577	12.4	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	たまねぎ、にんじん レタス とうもろこし ブロッコリー	ご入学・ご進級をお祝いして、 お祝いゼリーがつきます。
25金	牛乳	ごはん チーズインハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ、いちご(2こ)	小 571	18.7	ごはん じゃがいも マヨネーズ マカロニ	牛乳 ハンバーグ チーズ	にんじん、たまねぎ とうもろこし キャベツ、ブロッコリー いちご	青森県産のいちごを予定して います★ 品種は当日のInstagramを ご覧ください！
28月	牛乳	ごはん 鶏肉照焼き くわわかめの炒め煮 はくさいのみそ汁	小 524	21.6	ごはん 米油 三温糖	牛乳 鶏肉 くわわかめ、さつま揚げ 油揚げ、みそ	にんじん、こんにやく はくさい たまねぎ えのきたけ	くわわかめは、わかめの葉の 中心にある芯の部分で、ゴリゴ リとした歯ごたえが特徴です。
30水	牛乳	米粉パン プレーンオムレツ フラワーサラダ ミネストローネ	小 615	23.8	米粉パン ドレッシング、ごま オリーブ油 三温糖	牛乳 たまご ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし 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	ミネストローネはイタリアの料 理で、「具たくさん」という意味 です。

※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。

* 学校給食について *

- 主食 … 《ごはん》週4回程度
藤崎町産の「はれわたり(特別栽培米)」
《パン》月2回程度
青森県産の小麦粉や米粉を使用したパン
《めん》月2回程度
青森県産の小麦粉を使用した中華めんやうどん
- 主菜 … 肉・魚・たまご・大豆製品を使用したおかず
- 副菜 … 煮物、炒め物、サラダ、和え物などのおかず
- 汁物 … みそ汁やスープ、カレー、シチューなど
- 飲み物 … 青森県産の牛乳、藤崎町産のりんごジュース、はつこう乳
- デザート … 季節の果物や、行事に合わせたデザートなど

栄養バランスのとれた給食を提供すること
で、成長期にある児童・生徒の健康を保ち、
よりよく成長できるように献立や食材の組み
合わせを考えています。
給食センターでは衛生管理を徹底し、安心
安全でおいしい給食のために職員一同かん
ばっていますので、残さず大切に食べてくれ
ると嬉しです！



～ 給食の基本の配膳 ～

保護者の皆様へ

* おねがい *

- 献立のお知らせや、裏面の食育だより、給食センターの公式Instagramを通じ、食に関する知識やマナー、地域の食材・郷土料理についてなど、さまざまな情報をお伝えしていきますので、親子で確認し、ご家庭での食育にお役立てください。
- 清潔なエプロン、三角巾、マスクの用意にご協力ください。
- 給食中の事故防止のため、「よく噛んで食べる」ことの習慣づけや、食事中に立ち歩かないこと等、ご家庭でも声かけをお願いします。