

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7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	
1月		牛乳 ごはん いわしおろし煮 きんぴらごぼう えびだんご入りすまし汁	小 592 中 708	27.1 31	ごはん 米油、ごま油 ごま	牛乳 いわし 牛肉、えびだんご とうふ、小	だいこん ごぼう、にんじん、こんにゃく しいたけ、ねぎ	いわしは身がやわらかいので、包丁を使わなくても「手開き」という方法で、手だけでさばくことができます。
2火		牛乳 ごはん あじフライ、ソース(小袋) れんごんのみそ炒め こうやどうふのみそ汁	小 595 中 713	25.0 28.4	ごはん 米油 三温糖	牛乳 あじ 豚肉 みそ、こうやどうふ	れんごん、たまねぎ にんじん もやし、こまつな しめじ	
3水		りんごジュース 米粉パン、チキンチーズ焼き フラワーサラダ ミニトマト(2こ) コーンポタージュ	小 670 中 781	23.9 27.5	こめこパン、ドレッシング ごま、バター オリーブ油 生クリーム リンゴジュース	牛乳 鶏肉、チーズ ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし ミニトマト たまねぎ、にんじん、パセリ	りんごジュースは藤崎町産です
4木		牛乳 ごはん 鶏肉しょうがみそ焼き だいごんのせぼろ煮 みそかきたま汁	小 565 中 702	27.7 33.3	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 豚肉、たまご とうふ、みそ	だいごん、にんじん こんにゃく、えだまめ、しいたけ たまねぎ、にら	藤崎町産のたまごを使っています
5金		牛乳 ごはん 五目たまご焼き くわわかめ炒め煮 安東鍋	小 550 中 688	22.3 25.8	ごはん 米油 三温糖 いももち	牛乳 たまご、ひじき くわわかめ、さつま揚げ 鶏肉、みそ	ほうれんそう、にんじん ねぎ、たけのこ こんにゃく、だいごん、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。
8月		ジョアプレーン ごはん ぎょうざ(2こ) ナムル マーボーどうふ	小 612 中 750	24.4 29.0	ごはん ドレッシング、ごま ごま油 でんぷん	牛乳 はっこう乳 ぎょうざ どうふ 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	マーボーどうふには、トウバンジャンとテンメンジャンを使用し、コクを出しています。
9火		牛乳 ポークカレー ブロッコリーサラダ ラフランスゼリー	小 652 中 799	20.5 23.7	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	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	ピーマンは切り方で苦みの感じ方が変わります。縦に切るより、横に切った方が食べやすくなります。
10水		牛乳 ごはん 塩こうじチキンカツ いんげんのごまサラダ たまごスープ	小 578 中 704	25.2 28.4	ごはん マヨネーズ ドレッシング、ごま でんぷん	牛乳 鶏肉 たまご	いんげん、もやし とうもろこし たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、しいたけ	
11木		牛乳 ごはん さば煮付け じゃがいもの煮物 なめこのみそ汁	小 582 中 753	26.2 32.5	ごはん じゃがいも 米油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 とうふ、みそ	にんじん、こんにゃく えだまめ なめこ、だいごん 葉ねぎ	鶏肉は他の肉に比べて消化吸収されやすいので、かぜをひいたときや食欲がないときにおすすです。
12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 中 731	24.7 29.6	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 こんにゃく もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	マヨネーズは日本と外国では味が違います。甘い、辛いなどその国の食文化に合わせて工夫されています。日本のマヨネーズは、クリーミーでまろやかな味わいで外国でも人気があります。
16火		牛乳 ごはん メンチカツ ごぼうサラダ だいごんのみそ汁	小 639 中 808	20.1 24.5	ごはん 米油 ごま マヨネーズ	牛乳 メンチカツ 油揚げ みそ	ごぼう、にんじん とうもろこし だいごん、だいごん葉 えのきたけ	
17水		牛乳 米粉バーガーパン ソーセージステーキ、レタス カレービーンズ コンソメスープ	小 547 中 673	31.2 36.6	ごはん オリーブ油 三温糖	牛乳 ソーセージステーキ、豚肉 赤いんげん豆、ひよこ豆 青えんどう豆、ベーコン	レタス、たまねぎ にんじん、とうもろこし ブロッコリー、たまねぎ	バーガーパンに、ソーセージステーキやレタスなどをはさんで食べましょう。
18木		牛乳 ごはん とうふハンバーグ みそごぼう炒め こまつなのみそ汁	小 611 中 775	24.6 29.7	ごはん ごま油 三温糖 ごま	牛乳 とうふハンバーグ 豚肉、とうふ 油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく こまつな、ねぎ	給食のみそ汁やめんの汁は、給食センターでじっくりとだしを取って仕上げています。
19金		牛乳 ごはん さげ塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	小 571 中 707	29.8 35.5	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さげ ひじき、さつま揚げ 大豆、豚肉、みそ	こんにゃく だいごん、にんじん ごぼう、ねぎ	
22月		牛乳 まいたけごはん たまご焼き おひたし みそけんちん汁	小 528 中 649	22.7 25.9	ごはん	牛乳 鶏肉、たまご かつおぶし とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、まいたけ はくさい、ほうれんそう だいごん、しいたけ ねぎ	まいたけは古くから東北地方などで親しまれているきのこで、見つけた人が喜んで踊りを舞うほど貴重なきのこでした。
24水		牛乳 チキンカレー ふくじんづけ フルーツデザート	小 642 中 790	19.1 22.4	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	福神漬けの名前の由来は諸説ありますが、たくさんの野菜を使い、七福神になぞらえて命名したといわれています。
25木		牛乳 ごはん 春巻 はるさめサラダ かんこく風スープ	小 583 中 706	22.2 26.1	ごはん 米油、ごま油 はるさめ ドレッシング、ごま	牛乳 春巻 ハム、たまご 豚肉、とうふ	きゅうり、もやし にんじん、こんにゃく にら	かんこく風スープには、かくし味にコチュジャンを少し入れています。
26金		牛乳 ごはん 赤魚西京焼き 豚肉とだいごんの煮物 とうふのみそ汁	小 554 中 683	32.1 37.1	ごはん 米油 三温糖	牛乳 赤魚、豚肉 とうふ、わかめ 油揚げ、みそ	だいごん、にんじん こんにゃく、えだまめ しめじ、ねぎ	赤魚西京焼きは、香り高く上品な甘み特徴の「西京みそ」で味付けしています。
29月		牛乳 ごはん 照焼きハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ	小 614 中 738	21.3 23.9	ごはん じゃがいも マヨネーズ マカロニ	牛乳 ハンバーグ	にんじん、たまねぎ とうもろこし キャベツ、ブロッコリー	
30火		牛乳 ごはん 味付けのり ごぼう入り信田煮 きりぼしだいごんの炒め煮 もずくのみそ汁	小 568 中 682	21.7 24.7	ごはん 米油 三温糖	牛乳 のり、油揚げ、鶏肉 さつま揚げ、とうふ もずく、油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん きりぼしだいごん こんにゃく、しいたけ えのきたけ、葉ねぎ	きりぼしだいごんは青森県産です。

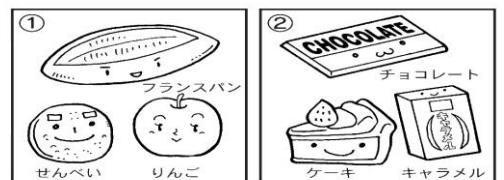
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

みなさんは普段どんな間食やおやつを食べていますか？

あまは甘くて歯につきやすい、いつまでも口の中に残るなど、虫歯菌が活性

化しやすい食べ物は虫歯の原因になるので気をつけましょう！

虫歯になりやすいのはどっち？



答えは食育だよりを見てね！