



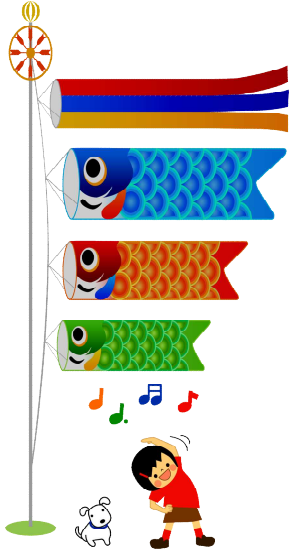
給食献立予定表

平内町学校給食センター

心地よい季節になりました。そろそろ、学校生活にも慣れてくるところですが、疲れが出てくる時期でもあります。心をリラックスさせ、疲れをためないようにしましょう。
また、心も体も健康でよりよい生活をおくれるようバランスのとれた食事を心がけましょう。



「桜餅の葉は食べられるが、柏餅の葉は食べない方がよい！」
桜餅は、塩漬けるなどして食用として下処理された葉っぱで包まれています。柏餅の葉っぱは食べるために巻かれているのではなく、保存や抗菌といった理由で、単に餅を包むものとして使われています。そのため、一般的に柏餅の葉っぱは食べないものとされています。



1 (木)		2 (金)	
学校給食で使用するお米は、平内町産のまっすぐという品種です。粘り気が少なく、あっさりとした味わいが特徴です。		柏は、新しい芽が出ない限り古い葉が落ちないので、家系が絶えない象徴とされることから、柏もちを食べるようになりました。	
※中学校は、 3校です。		※中学校は、 3校です。	
チンジャオロースー 牛乳 乳卵不使用ポーク シュウマイ(2個)		キャベツと 小松菜のおかか和え 牛乳 乳卵不使用県産 チキンみそカツ	
ごはん		ごはん	
チンゲン菜と 豆腐の中華 ごまスープ		若竹汁	
黄		黄	
ごはん、ごま油、三温糖、片栗粉		ごはん、ふ、山芋(はんぺん)、ごま油、かしわもち	
小 546 24.8		小 630 26.4	
中 704 30.5		中 768 31.0	
赤		赤	
牛乳、 豆腐(スープ)、鶏肉、豚肉(シュウマイ)、豚肉(チンジャオロースー)		牛乳、 すけそうだら・卵白(はんぺん)・わかめ・豆腐(汁)、鶏肉(カツ)、かつお(和え)	
緑		緑	
チンゲン菜、大根、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、たけのこ、ピーマン、にんにく		細竹、三つ葉、キャベツ、小松菜、にんじん	
7 (水)		8 (木)	
ふきの煮物 赤魚煮付け (小骨に注意)		ひき肉と 豆のカレー	
国産たけのこ ごはん		麦ごはん	
えび団子と わかめの みそ汁		海藻サラダ	
黄		黄	
ごはん		ごはん、大根、ごま油、ドレッシング	
小 547 30.0		小 667 27.7	
中 674 33.8		中 826 32.8	
赤		赤	
えび・たら(えびボール)・わかめ・豆腐・みそ(汁)、赤魚(煮付け)、油揚げ(煮物)		豚ひき肉・ひよこ豆・レッドキドニー・青えんどう豆・白花豆・チーズ(カレー)、わかめ、きんぴら、昆布、赤魚、白身のり(サラダ)	
緑		緑	
たけのこ、大根、長ねぎ、ふき、こんにゃく、にんじん		玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、アツプルソース、トマト、きゅうり、キャベツ	
9 (金)		10 (土)	
もやしにはビタミンB群であるビタミンB1と葉酸が含まれています。葉酸は、DNAの合成に関与している重要な栄養素です。		わかめなどの海藻には、食物せんいやミネラルが多く、コレステロールを下げる効果があり、塩分を体の外に出す働きもしてくれます。	
ふきの煮物 赤魚煮付け (小骨に注意)		ひき肉と 豆のカレー	
国産たけのこ ごはん		麦ごはん	
えび団子と わかめの みそ汁		海藻サラダ	
黄		黄	
ごはん		ごはん、大根、ごま油、ドレッシング	
小 547 30.0		小 667 27.7	
中 674 33.8		中 826 32.8	
赤		赤	
えび・たら(えびボール)・わかめ・豆腐・みそ(汁)、赤魚(煮付け)、油揚げ(煮物)		豚ひき肉・ひよこ豆・レッドキドニー・青えんどう豆・白花豆・チーズ(カレー)、わかめ、きんぴら、昆布、赤魚、白身のり(サラダ)	
緑		緑	
たけのこ、大根、長ねぎ、ふき、こんにゃく、にんじん		玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、アツプルソース、トマト、きゅうり、キャベツ	
11 (土)		12 (日)	
※中学校は、 3校です。		※中学校は、 3校です。	
いかと 白菜のかき油炒め		給食のめん類は青森市の工場で作られたものです。ラーメンにかき油炒めを盛り付け、あんかけラーメンにして食べましょう。	
とろみ醤油 ラーメン		焼目付き餃子 (2個)	
黄		黄	
ゆで中華め、三温糖、片栗粉、ごま油		ごはん、じゃが芋、ごま、三温糖、マヨネーズ	
小 590 26.3		小 621 25.6	
中 747 32.4		中 750 29.2	
赤		赤	
牛乳、 鶏肉・大豆(ギョウザ)、いか(炒め)		牛乳、 ベーコン(スープ)、鶏肉(チキンロイヤル)、ほたて・卵(マヨネーズ和え)	
緑		緑	
もやし、にんじん、メンマ、長ねぎ、白菜、たけのこ、しょうが、にんにく		にんじん、マッシュルーム、いんげん、コーン、パセリ、ブロッコリー、玉ねぎ	
13 (月)		14 (火)	
給食のめん類は青森市の工場で作られたものです。ラーメンにかき油炒めを盛り付け、あんかけラーメンにして食べましょう。		給食のぼたては、生後1年半程度を経過した半成員(はんせいがい)で、旨みがある4〜8月のぼたてを蒸気でボイル・冷凍したものです。	
いかと 白菜のかき油炒め		ぼたての ごまネーズ和え めぐみ鶏の チキンロイヤル	
とろみ醤油 ラーメン		焼目付き餃子 (2個)	
黄		黄	
ゆで中華め、三温糖、片栗粉、ごま油		ごはん、じゃが芋、ごま、三温糖、マヨネーズ	
小 590 26.3		小 621 25.6	
中 747 32.4		中 750 29.2	
赤		赤	
牛乳、 鶏肉・大豆(ギョウザ)、いか(炒め)		牛乳、 ベーコン(スープ)、鶏肉(チキンロイヤル)、ほたて・卵(マヨネーズ和え)	
緑		緑	
もやし、にんじん、メンマ、長ねぎ、白菜、たけのこ、しょうが、にんにく		にんじん、マッシュルーム、いんげん、コーン、パセリ、ブロッコリー、玉ねぎ	
15 (水)		16 (木)	
怪獣レモンとは、瀬戸内で作ったごつごつした形の規格外のレモンを怪獣に例えたものです。怪獣レモンについて調べてみましょう。		小松菜と 白菜のさっぱり和え 怪獣レモンの ミンチカツ	
ごはん		たらボールの スープ	
黄		黄	
ごはん、ごま油、コーン、フランク、ごま油		ごはん、ごま油、コーン、フランク、ごま油	
小 933 20.7		小 933 20.7	
中 1046 23.3		中 1046 23.3	
赤		赤	
牛乳、 たら(ボール)(スープ)、鶏肉・大豆蛋白・卵白(ミンチカツ)		牛乳、 たら(ボール)(スープ)、鶏肉・大豆蛋白・卵白(ミンチカツ)	
緑		緑	
干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、レモン、小松菜、にんじん、白菜		干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、レモン、小松菜、にんじん、白菜	
17 (金)		18 (土)	
給食のみそは、津軽産おろす大豆を100%、みそに使用される米は国産米100%で、日本で唯一、温泉熱で熟成発酵したみそです。		給食のみそは、津軽産おろす大豆を100%、みそに使用される米は国産米100%で、日本で唯一、温泉熱で熟成発酵したみそです。	
肉みそ炒め ゆばと野菜の とうふバーグ		肉みそ炒め ゆばと野菜の とうふバーグ	
ごはん		ごはん	
黄		黄	
ごはん、ごま油、三温糖、ごま油、片栗粉		ごはん、ごま油、三温糖、ごま油、片栗粉	
小 672 30.7		小 672 30.7	
中 816 35.5		中 816 35.5	
赤		赤	
牛乳、 鶏肉・油揚げ・みそ(汁)、豆腐・ゆば・イトヨリ・大豆蛋白・卵・豆乳(バーグ)、豚ひき肉・みそ(炒め)		牛乳、 鶏肉・油揚げ・みそ(汁)、豆腐・ゆば・イトヨリ・大豆蛋白・卵・豆乳(バーグ)、豚ひき肉・みそ(炒め)	
緑		緑	
大根、にんじん、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、にんにく、しょうが		大根、にんじん、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、にんにく、しょうが	
19 (日)		20 (月)	
にんじんはカロテン、ビタミンCやカリウム、鉄などを含んでおり、彩りもよく、栄養豊富なため給食には欠かせない食材となっています。		おでん風みそ汁に入っているつみれは、古くからある青森市の工場で作られたものです。県産の乾燥野菜が入っています。	
キャベツと きゅうりの和え物 若竹信田		アスパラと きゅうりの和え物 若竹信田	
乳卵不使用たれ付き ミートボール(2個)		乳卵不使用たれ付き ミートボール(2個)	
食パン		かぼちゃの ポタージュ	
黄		黄	
パン、ジャム、ごま油		ごはん、ごま油、三温糖	
小 535 16.6		小 554 22.5	
中 679 25.8		中 679 25.8	
赤		赤	
牛乳、 牛乳・チーズ(ポタージュ)、鶏肉・豚肉・大豆蛋白(ミートボール)、ベーコン(炒め)		牛乳、 すけそうだら(つみれ)・がんもどき・昆布・みそ(汁)、鶏肉・豚肉・油揚げ(信田)	
緑		緑	
かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、ぶなしめじ、いちご果汁		こんにゃく、大根、にんじん、しょうが、アスパラ、きゅうり、コーン	
21 (火)		22 (水)	
菜の花はアブラナの花が咲く前に収穫したものを食用としています。ストレスの予防や疲れを回復させるなどの働きがあります。		菜の花はアブラナの花が咲く前に収穫したものを食用としています。ストレスの予防や疲れを回復させるなどの働きがあります。	
細竹と 高野豆腐の煮物 国産さば竜田揚げ (小骨に注意)		細竹と 高野豆腐の煮物 国産さば竜田揚げ (小骨に注意)	
ごはん		ごはん	
黄		黄	
ごはん、ごま油		ごはん、ごま油	
小 576 24.5		小 576 24.5	
中 693 27.5		中 693 27.5	
赤		赤	
牛乳、 油揚げ・豆腐・みそ(汁)、さば(揚げ)、高野豆腐(煮物)		牛乳、 油揚げ・豆腐・みそ(汁)、さば(揚げ)、高野豆腐(煮物)	
緑		緑	
菜の花、大根、にんじん、長ねぎ、細竹、こんにゃく		菜の花、大根、にんじん、長ねぎ、細竹、こんにゃく	
23 (木)		24 (金)	
給食のカレーには、青森県産のりんご100%のアップルソースが入っています。平内町にある工場で作られています。		はくさいのモリブデンは、炭水化物や脂質がエネルギーに変わるのを助けたり、体の毒となる物質を分解したりします。	
スパゲティサラダ 乳卵不使用粗挽き ポークフランク		スパゲティサラダ 乳卵不使用粗挽き ポークフランク	
乳不使用 サン		乳不使用 サン	
キーマ カレー		キーマ カレー	
黄		黄	
ナン、ごま油、スパゲティ、ごま油、三温糖		ごはん、大根、三温糖、ごま油、片栗粉	
小 612 31.6		小 580 27.2	
中 790 38.5		中 713 32.2	
赤		赤	
牛乳、 豚ひき肉・チーズ(カレー)、豚肉(フランク)		牛乳、 豚肉・えび・いか(丼)、わかめ(スープ)、豆乳(プリン)	
緑		緑	
玉ねぎ、にんじん、ピーマン、アップルソース、トマト、キャベツ、ブロッコリー		白菜、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、大根、たけのこ、長ねぎ	
25 (土)		26 (日)	
給食に使われている豚肉は、青森県産で、平内町のお肉屋さんに納品してもらっています。味わっていただきます。		山野に自生する食用になる草木を山菜といいます。一般には香味のよいものに限られ、キノコ類なども含めて呼ばれます。	
肉じゃが 国産若鶏くわ焼き		なめこうどん	
ごはん		ごはん	
黄		黄	
ごはん、ごま油、三温糖		ゆでうどん、ごま油、さつま芋	
小 588 27.8		小 931 24.9	
中 717 31.8		中 931 24.9	
赤		赤	
牛乳、 すけそうだら・卵白(はんぺん)・わかめ・豆腐・みそ(汁)、鶏肉(焼き)、豚肉(肉じゃが)		牛乳、 鶏肉(うどん)	
緑		緑	
干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース		なめこ、大根、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、枝豆、コーン	
27 (月)		28 (火)	
給食に使われている豚肉は、青森県産で、平内町のお肉屋さんに納品してもらっています。味わっていただきます。		ゆのまち津軽みそは、大鰯で作られており、日本で唯一、温泉熱で熟成発酵したみそとなっています。よく味わっていただきます。	
肉じゃが 国産若鶏くわ焼き		ゆのまち津軽みそは、大鰯で作られており、日本で唯一、温泉熱で熟成発酵したみそとなっています。よく味わっていただきます。	
ごはん		ごはん	
黄		黄	
ごはん、ごま油、三温糖		ごはん、ごま油、三温糖	
小 588 27.8		小 588 27.8	
中 717 31.8		中 717 31.8	
赤		赤	
牛乳、 すけそうだら・卵白(はんぺん)・わかめ・豆腐・みそ(汁)、鶏肉(焼き)、豚肉(肉じゃが)		牛乳、 すけそうだら・卵白(はんぺん)・わかめ・豆腐・みそ(汁)、鶏肉(焼き)、豚肉(肉じゃが)	
緑		緑	
干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース		干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース	
29 (水)		30 (木)	
給食に使われている豚肉は、青森県産で、平内町のお肉屋さんに納品してもらっています。味わっていただきます。		給食に使われている豚肉は、青森県産で、平内町のお肉屋さんに納品してもらっています。味わっていただきます。	
肉じゃが 国産若鶏くわ焼き		肉じゃが 国産若鶏くわ焼き	
ごはん		ごはん	
黄		黄	
ごはん、ごま油、三温糖		ごはん、ごま油、三温糖	
小 588 27.8		小 588 27.8	
中 717 31.8		中 717 31.8	
赤		赤	
牛乳、 すけそうだら・卵白(はんぺん)・わかめ・豆腐・みそ(汁)、鶏肉(焼き)、豚肉(肉じゃが)		牛乳、 すけそうだら・卵白(はんぺん)・わかめ・豆腐・みそ(汁)、鶏肉(焼き)、豚肉(肉じゃが)	
緑		緑	
干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース		干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース	