



給食献立予定表

平内町学校給食センター

2 (月)	ねりこみは、津軽地方の郷土料理で、昔、砂糖がめったに手に入らなかった時代、お正月などの特別な日に食べていたそうです。
肉わかめうどん	
ねりこみ	
黄	うどん、さつま芋、三温糖、片栗粉、米粉、糖(プリン)
赤	牛乳、
緑	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、こんにゃく、干しいたけ、りんご(プリン)

11月19日は「ふるさと産品」給食の日です



4 (水)	大根は、平内町の農家の方々が愛情を込めて育てたおいしい大根です。よくかみしめて、残さずいただきます。
ドライカレーのミートソースがけ	
白菜と大根のコンソメスープ	
黄	ごはん、三温糖
赤	牛乳、
緑	玉ねぎ、セロリ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、白菜、大根、にんじん、パセリ

5 (木)	青森のみそでんは、昔、青函連絡船に乗る客の体を暖めようと、味噌だれにしょうがを入れ、出したものが始まります。
キャベツときのこの塩こしょう炒め	
乳卵不使用青森県産豚ももカツ	
ごはん	
おでん風みそ汁	
黄	ごはん、こめ油
赤	牛乳、
緑	こんにゃく、大根、にんじん、しょうが、キャベツ、ぶなしめじ、玉ねぎ

6 (金)	長いもひつまみは、国内流通量の約4割を占めている青森県の長いもをねりこんだひつまみ汁です。よく味わってください。
ひよこ豆のごまマヨ和え	
さんま甘露煮(小骨も食べられます)	
ごはん	
長いもひつまみ	
黄	ごはん、小麦粉、長いも(ひつまみ)、ごま、三温糖、マヨネーズ
赤	牛乳、
緑	大根、ごぼう、干しいたけ、にんじん、長ねぎ、ブロッコリー、キャベツ

9 (月)	りんごパンは、青森県産の「ゆきちから」という小麦と、角切りにして煮たりんごを使用しています。よく噛んでいただきます。
キャベツとウインナーの炒め物	
卵卵ありチキンマスタードソース煮	
りんごパン	
具だくさんオニオンスープ	
黄	パン、こめ油
赤	牛乳、乳(パン)、
緑	りんご、玉ねぎ、いんげん、にんじん、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ぶなしめじ、小松菜

10 (火)	今月の白菜は平内町産です。地元の農家の方々が給食のために心をこめて育てたものです。残さずいただきます。
もやしとピーマンの炒め物	
乳卵不使用あじフライ(小骨に注意)	
ごはん	
白菜と油揚げのみそ汁	
黄	ごはん、こめ油
赤	牛乳、
緑	白菜、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、もやし、ピーマン、玉ねぎ

11 (水)	11/11は鮭の日です。鮭は、えびの仲間のオキアミを食べているうちに、オキアミの色素が体の中に入っていて、赤くなるのだそうです。
マカロニサラダ	
乳卵不使用つくねバーグ	
ごはん	
三平汁(鮭の小骨に注意)	
黄	ごはん、じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ、三温糖
赤	牛乳、
緑	にんじん、大根、こんにゃく、長ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、りんご

12 (木)	9月～11月の長ねぎは、平内町の「かぐちの会」の農家さんから仕入れていただきます。よく味わってください。
※中学校は、ギョウザ3こです。	
ホイコーロー	
焼目付きギョウザ(2個)	
ごはん	
春雨とえびボールの中華スープ	
黄	ごはん、マヨネーズ、ごま油、三温糖
赤	牛乳、
緑	干しいたけ、チンゲン菜、にんじん、長ねぎ、キャベツ

13 (金)	さつまいもには、食物繊維が含まれており、便秘や大腸がんの予防など、生活習慣病の予防に効果があります。
さつま芋ときのこのカレー	
ごはん	
キャベツとにんじんのサラダ	
黄	ごはん、大根、さつま芋、きのこ、ごま油、ごま、三温糖、ごま油
赤	牛乳、
緑	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、アブラソール、トマト、キャベツ、コーン

16 (月)	給食のめん類は青森市の工場で作られたものです。ラーメンにトッピングや牛乳を入れるなど好きなようにアレンジして食べましょう。
※中学校も、シュウマイは2こです。	
もやしと細切り肉のトッピング	
味噌カレーラーメン	
県産ごぼうシュウマイ(2個)	
黄	ゆで中華めん、ごま油
赤	牛乳、
緑	キャベツ、玉ねぎ、メンマ、長ねぎ、ごぼう、もやし、コーン、にんじん

17 (火)	雪ににんじんの畑は、世界遺産「白神山」の麓、深浦町の高台にあります。寒さで凍らないように糖分が増え、甘くなります。
ほうれん草と大根のおかか和え	
国産豚ロース雪人参醤油漬焼き	
ごはん	
せんべい汁	
黄	ごはん、せんべい
赤	牛乳、
緑	白菜、にんじん、ごぼう、舞茸、長ねぎ、ほうれん草、大根

18 (水)	キムチは、朝鮮半島の保存食として野菜の塩漬けからはじまりました。日本では白菜のキムチが人気を占めています。
乳卵不使用プリン	
野菜たっぷり豚キムチ丼	
チンゲン菜と豆腐の中華ごまスープ	
ごはん	
平内産ほたてのみそ汁	
黄	ごはん、大根、三温糖、ごま油、春雨、ごま、糖(プリン)
赤	牛乳、
緑	白菜、白菜キムチ、玉ねぎ、にんじん、にら、チンゲン菜、きくらげ、長ねぎ

19 (木)	今日は、平内町や青森県の食材をたくさん活用した「ふるさと産品給食の日」です。給食だよりの方を読んでみましょう。
青森県産ごぼうと小松菜のマヨサラダ	
乳卵不使用青森県産チキンみそカツ	
ごはん	
平内産ほたてのみそ汁	
黄	ごはん、ごま油、ごま、三温糖、マヨネーズ
赤	牛乳、
緑	大根、にんじん、長ねぎ、ごぼう、小松菜

20 (金)	筑前煮は具材を油で炒めてから砂糖と醤油で煮詰めた料理で、日本のを代表する煮物の一つです。福岡県の郷土料理です。
筑前煮	
若竹信田	
ごはん	
なめこ汁	
黄	ごはん、ごま油、三温糖
赤	牛乳、
緑	なめこ、大根、小松菜、長ねぎ、こんにゃく、ごぼう、れんこん、しいたけ、にんじん

24 (火)	えごまはシソ科の植物で、ジュウネンやシソの実と呼ばれ、古くから、東北地方や長野県などで栽培されてきた伝統的な作物です。
えごまふりかけ	
肉じゃが	
国産若鶏かわ焼き	
ごはん	
あおさのみそ汁	
黄	ごはん、えごま、ふりかけ、三温糖、こめ油
赤	牛乳、
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

25 (水)	ふきの旬は5月から6月で、その頃にとったものを塩漬けや缶詰しておきます。青森県では様々な郷土料理に利用されます。
ふきの煮物	
国産さば竜田揚げ(小骨に注意)	
ごはん	
きのこけんちん	
黄	ごはん、ごま油、こめ油
赤	牛乳、
緑	ぶなしめじ、舞茸、大根、にんじん、長ねぎ、ふき、こんにゃく

26 (木)	石狩汁は北海道の郷土料理、石狩鍋を汁にし、食べやすいように酒かすを少なめにしています。よく味わってください。
りんごゼリー	
肉みそ炒め	
ゆばと野菜の豆腐バーグ	
ごはん	
酒かす入り石狩汁	
黄	ごはん、酒かす、三温糖、ごま油、片栗粉、糖(ゼリー)
赤	牛乳、
緑	にんじん、大根、こんにゃく、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、干しいたけ、にんにく、しょうが、りんご果汁

27 (金)	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。
青じそドレッシング	
ポークカレー	
麦ごはん	
海藻サラダ	
黄	ごはん、小麦、じゃが芋、ごま油、ドレッシング
赤	牛乳、
緑	わかめ、わかめ、昆布、赤角又、白のり(サラダ)

30 (月)	大根は青森県が全国第3位の出荷量で、青森県の畑の面積で、一番作られている野菜です。煮物は食物せんいが豊富です。
牛乳	
大根とたけのこの煮物	
きつねうどん	
ねぎたま焼き	
黄	ゆでうどん、ごま油
赤	牛乳、
緑	しょうが、わらび、みずな、えのき、山うど、なめこ、たけのこ、にんじん、長ねぎ、大根、こんにゃく

こんだて つごう へんこう
※献立は都合により変更するときもあります。

こ は あか きいろ いろ あき ふか
木の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってきました。

きせつ か たいちよう
季節の変わりめは、体調をくずしやすくなります。

きそくただ せいかつ ころろ しよくじ
規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事をとり、

げんき からだ
かぜをひかない元気な体をつくりましょう。