



6 がっこんだて



令和6年

三沢市学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー (Kcal)		おしらせ
				《赤》 からだをつくる	《黄》 ねつやちからのもとなる	《緑》 からだのちょうしをととのえる	小	中	
3	月	ごはん	わふうハンバーグ うましおキャベツ じゃがいものみそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	ごはん じゃがいも いたふ ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん いんげん	529	686	
4	火	ミルクパン	ポークフランク グreekサラダ コーンポタージュ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ミルクパン ベシャメルソース ポータージュルウ なまクリーム マーガリン ドレッシング レモンゼリー	たまねぎ にんじん コーン しろいんげんまめ パセリ トマト きゅうり レタス たまねぎ	750	910	6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。しっかり噛んで歯を健康に保ちましょう。
5	水	ごはん	ぼうぎょうざ ぶたにくとチンゲンサイのちゅうかいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ なると	ごはん あぶら さとう はるさめ	キャベツ たまねぎ ながねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ だけのこ しょうが にんにく はくさい	581	708	
6	木	ごはん	いかてんぶら (パックしょうゆ) ながいもサラダ とんじる	ショア (ブルーベリー) いか ぶたにく ちくわ こうやどうふ みそ	ごはん ながいも	オクラ にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ ほししいだけ こんにゃく しょうが にんにく	626	752	
7	金	ごはん	わかどりごまてりやき にんじんしりしり はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ みそ	ごはん あぶら いたふ ごま	にんじん コーン はくさい ながねぎ しめじ	581	700	にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。「しりしり」は千切りという意味の沖縄の方言です。
10	月	ごはん	あつやきたまご バラやき きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら	たまねぎ パプリカ しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん キャベツ ながねぎ	670	819	バラ焼きは三沢市発祥です。現在は、十和田市などの南部地方で食べられているご当地グルメです。
11	火	ごはん	にくだんご ほうれんそうのごまあえ せんべいじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	ごはん すりごま おつゆせんべい	ごぼう ながねぎ もやし ほうれんそう はくさい にんじん こんにゃく ほししいだけ	576	703	せんべい汁は、青森県南地方に伝わる郷土料理です。 ※にくだんご (小中2こ)
12	水	むぎごはん	ポークカレー ふくじんづけ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	むぎごはん じゃがいも カレールウ マーガリン ドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン ふくじんづけ	647	804	
13	木	ごはん	だいすミートはるまき ながいものそぼろに かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん はるさめ あぶら ながいも さとう でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん しょうが こまつな	616	747	今日はふるさと産品給食です。県産大豆やたまご、三沢市産の長芋を使っています。
14	金	スパゲッティ	ミートソース だいこんサラダ あおもりプリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす	スパゲッティ マーガリン デミグラスソース ドレッシング	だいこん きゅうり パプリカ たまねぎ えだまめ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマト りんご	678	804	今日の青森プリンは、県産りんごの果肉が入っています。
17	月	ごはん	いわしうめに いりどり こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら	にんじん ごぼう ほししいだけ だけのこ れんごん いんげん こんにゃく こまつな ながねぎ	567	707	いりどりに入っているごぼうは、三沢市産です。
18	火	ゆきになんじんパン	ガーリックチキン ポテトサラダ ベーコンとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ゆきになんじんパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんにく レタス きゅうり コーン たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	654	789	ゆきになんじんは、青森県の西海岸に位置する深浦町で作られています。
19	水	ごはん	とりつくね わかめサラダ はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かにかまぼこ いか えび	ごはん パンこ でんぶん ごまあぶら	たまねぎ きゅうり レタス わかめ はくさい にんじん ながねぎ だけのこ きくらげ しょうが にんにく	579	703	
20	木	ごはん	てりやきチキン ひじきのいために キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいす さつまあげ あぶらあげ こうやどうふ みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん ひじき こんにゃく いんげん キャベツ	581	698	
21	金	ごはん	にくしゅうまい ナムル クッパスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ たまご	ごはん パンこ でんぶん ごま ドレッシング ごまあぶら	たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう だいこん こねぎ ほししいだけ	533	713	クッパとは、スープとごはんを組み合わせた韓国の料理です。 ※しゅうまい (小1こ・中2こ)
24	月	ごはん	あかうおたつた しおやさしいため わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう あかう ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん もやし にんにく ながねぎ わかめ	543	669	
25	火	ロコモコどん	デミハンバーグ レタスサラダ (パックマヨネーズ) オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	ごはん マヨネーズ	レタス サニーレタス パプリカ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	612	777	ごはんの上にレタスサラダとハンバーグをのせて「ロコモコ丼」にしてたべましょう。
26	水	むぎごはん	チキンカレー ふくじんづけ フルフルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん じゃがいも カレールウ マーガリン りんごゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト みかん パイン もも ふくじんづけ	648	797	今日のゼリーは県産のりんごを使っています。
27	木	ごはん	なっとう ぶたキムチいため だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう ごまあぶら いたふ	はくさい もやし しょうが にんにく だいこんな にんじん	573	692	大根菜は、大根の葉の部分です。
28	金	パックそうめん	かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ ちぐさそうめん ホットケーキ (中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると	ごはん じゃがいも あぶら パンこ ごま ドレッシング パンケーキ	かぼちゃ ねぎ ほししいだけ ごぼう きゅうり コーン えだまめ	759	991	サラダのごぼうは県産のものを使っています。

※献立や食材等は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。 ※魚には骨が残っている場合がありますので、気をつけて食べてください。