

令和5年度



こんだてのおしらせ



中泊町学校給食センター

日 曜	こ ん だ て	お も な 食 品 (♥印は中泊町産)			エネルギー kcal	お し ら せ
		体をつくる 主にたんぱく質・カルシウム	エネルギーになる 主に炭水化物・脂質	体の調子を整える 主にビタミン類		
1 木	ごはん あおじそいりとりつくね チャブチェ ミネラルスープ	牛乳 とりつくね ぶたにく とうふ すきこんぶ なた	♥こめ サラダあぶら はるさめ ごま こまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん なら ながねぎ あおじそ	小 633 中 769	昆布は、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、貧血を予防する鉄、おなかの調子を整える食物せんいなどが豊富です。
2 金	ごはん いわしのうめに ひじきとりにくのごもくに もやしのみそしる	牛乳 いわし とりにく ひじき こうやどうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん もやし わらび ながねぎ	小 621 中 745	給食のお米は中泊町産の「まっしぐら」を使用しています。ごはんもしっかり食べましょう。
5 月	ごはん だけきみオムレツ ながいものそばろに やさいのみそしる	牛乳 オムレツ ぶたにく あぶらあげ みそ	♥こめ サラダあぶら ながいも さとう でんぶん	たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ にんじん ながねぎ きりほしだいこん だけきみ	小 612 中 750	4～10日は歯と口の健康週間。よくかむことを意識してみてください。
6 火	ぶたじるうどん いかメンチカツ ブロッコリーのツナあえ	牛乳 イカメンチ ぶたにく ツナ あぶらあげ	うどん こまあぶら サラダあぶら ドレッシング	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ きくらげ ながねぎ しょうが あおじそ にんにく ブロッコリー とうもろこし	小 620 中 735	◇肥満予防 ◇むし歯を防ぐ ◇消化・吸収をよくする ◇脳を活発にし、記憶力アップ!
7 水	ごはん てりやきハンバーグ きりほしだいこんのいりに とうふとほたてのスープ	牛乳 ハンバーグ さつまあげ とうふ ほたて	♥こめ サラダあぶら さとう こまあぶら	にんじん だいこん しいたけ きりほしだいこん こんにゃく こまつな しょうが ながねぎ	小 575 中 738	スープには青森県のほたてを使用しています。ほたては敵から逃げるためにとても早く泳ぎます。
8 木	ごはん さばのしおやき ふるさと産品給食の ごぼうとぶたにくのいためもの かきたまみそしる	牛乳 さば ぶたにく とうふ たまご	♥こめ こまあぶら さとう	たまねぎ きくらげ ごぼう にんじん スナッパえんどう アスパラガス	小 642 中 784	今日はふるさと産品給食の日です。私たちのふるさと、中泊町や青森県でとれた食べ物がたくさん登場します。お楽しみに♪
9 金	だいずとぶたにくのカレー ほうれんそうのなめたけあえ あおもりぶりん	牛乳 だいず ぶたにく チーズ	♥こめ バター じゃがいも カレールウ あおもりぶりん	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう りんご なめたけ (えのきたけ) しょうが トマト	小 656 中 810	カレーには青森県産のにんにくを使用しています。青森県はにんにくの生産量が日本一!
12 月	ごはん えだまめフリッター (2こ) すぶた あさりのみそしる	牛乳 フリッター ぶたにく あさり みそ	♥こめ サラダあぶら	えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン キャベツ ♥しいたけ たけのこ ながねぎ	小 621 中 804	酢豚は、角切りにした豚肉の唐揚げと野菜を炒めて、甘酢あんをからめた中華料理です。
13 火	スパゲティナポリタン とうもろこしのグラタン モロヘイヤのスープ	牛乳 ベーコン とりにく とうにゅう	スパゲティ バター さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン トマト えのきたけ マッシュルーム モロヘイヤ とうもろこし	小 686 中 762	モロヘイヤは6～9月が旬の緑黄色野菜です。きざむとオクラのようなねばりが出るのが特徴です。
14 水	ごはん ポークソテー パンプキンポテサラ ほうれんそうのみそしる	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ じゃがいも ドレッシング	えのきたけ ほうれんそう かぼちゃ ながねぎ たまねぎ にんじん	小 673 中 808	ポークソテーのソースには深浦町特産のふかうら雪人参をすりおろして使っています。
15 木	せわりこめパン ポークウィンナー・ケチャップ&マスタード ブロッコリーのカレーソテー コーンポタージュ	のむヨーグルト (ブルーベリー) ウィンナー ベーコン 牛乳 チーズ	こめこパン サラダあぶら バター じゃがいも	ブロッコリー ヤングコーン たまねぎ にんじん トマト とうもろこし	小 626 中 879	マスタードとは、洋がらしとも呼ばれます。からし菜の種子に酢や砂糖などを混ぜて作られます。
16 金	ごはん にしのフライ・パックソース わらびのいためもの いもちじる	牛乳 とりにく にしん さつまあげ あぶらあげ	♥こめ さとう サラダあぶら こまあぶら いもち	にんじん わらび こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ ほうれんそう	小 639 中 771	いももちは、じゃがいもと片栗粉を混ぜ合わせて丸めて作ります。おもちのようにモチモチした食感です。
19 月	わかなごはん あつやきたまご にくじゃが あぶらふのみそしる	牛乳 たまご ぶたにく とうふ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら じゃがいも あぶらふ	グリーンピース こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ	小 611 中 751	じゃがいもの芽や緑に変色した部分にはソラニンという毒があります。料理をする時は、その周辺を取りのぞきましょう。
20 火	さんさいうどん ハムカツ やさいのアーモンドあえ	牛乳 なた ハムカツ とりにく あぶらあげ	うどん サラダあぶら アーモンド	しいたけ ながねぎ たけのこ わらび もやし ほうれんそう にんじん ふき	小 630 中 758	ほうれん草はβ-カロテンやビタミンCをたっぷり含んでいて、健康維持には必要不可欠な野菜です。
21 水	ごはん たれつきにくだんご (2こ) いかのガーリックいため やさいとじゃがいものコンソメスープ	牛乳 にくだんご いか ウィンナー	♥こめ バター じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん キャベツ こまつな アスパラガス	小 597 中 730	ピーマンにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、疲労回復や免疫力を高めてくれる効果があります。
22 木	ごはん あかうおのげんタレやき メンマのいためもの あつあげのみそしる	牛乳 あかうお ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう こまあぶら	メンマ (たけのこ) こんにゃく にんじん キャベツ ながねぎ チンゲンサイ	小 622 中 762	青森県がほこる焼き肉のたれ「スタミナ源タレ」、この「源タレ」を使用した赤魚が今日の主菜です。
23 金	チキンカレー ふくじんづけ ごしょりんパンチ	牛乳 とりにく チーズ	♥こめ じゃがいも バター ごしょりんジュレ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご パイン みかん ふくじんづけ	小 658 中 819	ごしょりんパンチは五所川原市産の赤〜いりんごのゼリーを使用したフルーツボンチです。
26 月	ごはん つくねぐし (2こ) ふきのあぶらいため がんもどきのみそしる	牛乳 みそ つくね さつまあげ がんもどき	♥こめ サラダあぶら さとう こまあぶら	にんじん ふき こんにゃく キャベツ こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが	小 641 中 778	ふきは数少ない日本原産の山菜のひとつです。カリウムが多く含まれており、むくみの予防と改善に有効です。
27 火	しおバターコーンラーメン にくシューマイ (2こ) さやいんげんのいためもの	ぶたにく シューマイ さつまあげ	ちゅうかめん サラダあぶら バター オレンジジュース	にんじん ながねぎ キャベツ もやし とうもろこし メンマ ほうれんそう さやいんげん たまねぎ	小 647 中 808	麺類の汁には塩分が多く含まれています。麺と具をしっかりと食べ、汁は飲み干さないようにしましょう。
28 水	ごはん さばのしょうゆこうじやき とりにくとうすらたまごのうまに ごまみそしる	牛乳 さば うすらのたまご とりにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう ごま こまあぶら	にんじん たけのこ こんにゃく ♥しいたけ たまねぎ しめじ チンゲンサイ	小 652 中 793	豆腐は大豆の絞汁 (豆乳) に、海水から取れる「にがり」という凝固剤を加えて固めた食品です。
29 木	ごはん いかにのこぼんやき (2こ) マーボーなす わかめとたまごのスープ	牛乳 いか ぶたにく たまご わかめ	♥こめ ごま サラダあぶら でんぶん こまあぶら	たまねぎ あかピーマン なす たけのこ しょうが にんじん だいこん ながねぎ にんにく	小 663 中 808	なすの原産地はインドで、日本には奈良時代に中国から伝えられました。水分を多く含み、体を冷やす働きがある野菜です。
30 金	ごはん メンチカツ・パックソース たまごペンネサラダ さといものみそしる	牛乳 たまご メンチカツ ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら ペンネ (マカロニ) ドレッシング	たまねぎ きゅうり こまつな あかピーマン	小 679 中 812	ぶた肉はビタミンB1という栄養素が豊富です。ビタミンB1はご飯やパンが体の中でエネルギーになる時に必要になります。

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。その際はご了承ください。

※献立の材料・栄養価を知りたい方は、給食センター(☎69-3555)まで、お問い合わせください。