

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	エネルギーになる	体の調子を整える		
		主にたんぱく質・カルシウム	主に炭水化物・脂質	主にビタミン類		
1 金	 ごはん つくねハンバーグ さんさいいため じゃがいものみそしる	牛乳 つくねハンバーグ さつまあげ わかめ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら ♥じゃがいも	にんじん ほそたけ わらび ふき こんにゃく たまねぎ ごぼう あおねぎ	小 594 中 729	9月に使用する給食おもいやり隊のみなさんなどが育ててくれた中泊産の野菜は、 じゃがいも、しいたけ、長ねぎ、きゅうり、ピーマン です。
4 月	 ごはん ほっけのしょうがじょうゆやき にんじんのそぼろいため あぶらふのみそしる	牛乳 ほっけ ぶたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら せんだいふ	にんじん ながねぎ トマト しょうが こまつな ♥ピーマン	小 590 中 728	ピーマンは夏が旬の野菜で、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減する働きがあります。
5 火	 かいせんゆずしおラーメン ほうれんそうぎょうざ(2こ) パンブキンポテサラ	牛乳 わかめ ぎょうざ(ぶたにく) みそ ほたて なると 	ちゅうかめん サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	にんじん メンマ(たけのこ) ほうれんそう チンゲンサイ はくさい たまねぎ かぼちゃ ♥ながねぎ ♥きゅうり	小 607 中 749	ぎょうざは中国生まれの食べ物です。日本では焼きぎょうざが多いですが、本場中国では、ゆでて食べる水ぎょうざが多いです。
6 水	 わかめごはん あつやきたまご ちくぜんに さつまいのみそしる	牛乳 たまご わかめ とりにく ちくわ とうふ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら さつまいも	にんじん ごぼう れんこん たけのこ きぬさや しめじ ほうれんそう こんにゃく ♥しいたけ	小 614 中 754	筑前煮は、とり肉や根菜を油で炒めてから煮こんだ、筑前地方(現在の福岡県)の郷土料理です。
7 木	 ごはん アジフライ・バックソース きりぼしだいこんのいりに にくだんごのスープ	牛乳 あじ さつまあげ にくだんご(とりにく)	♥こめ サラダあぶら さとう はるさめ	きりぼしだいこん にんじん はくさい たけのこ しいたけ ほうれんそう こんにゃく ごぼう ♥ながねぎ たまねぎ	小 625 中 752	春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんから作られています。
8 金	 チキンカレー グリーンサラダ マスカットゼリー 	牛乳 とりにく チーズ	♥こめ バター ♥じゃがいも カレールウ ゼリー ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく アスパラガス ブロッコリー キャベツ しょうが トマト りんご マスカット	小 654 中 806	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。他にはみょうがなどが同じ仲間です。
11 月	 ごはん いかのこぼんやき(2こ) もやしいため さといものみそしる	牛乳 いか ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さといも でんぷん	にんじん もやし たまねぎ いら たまねぎ	小 581 中 710	
12 火	 きのこうどん ハムカツ さやいんげんのごまあえ	牛乳 ひじき ハムカツ とりにく あぶらあげ	うどん サラダあぶら さとう ごま	にんじん しいたけ なめこ えのきたけ さやいんげん まいたけ ♥ながねぎ	小 603 中 745	椎茸・えのきたけ・舞茸・なめこの4種類のきのこを使ったうどんです。数種類のきのこを合わせるとうま味がアップします。
13 水	 ごはん さばのみりんやき  カレーにくじゃが とうふとわかめのみそしる	のむヨーグルト(プレーン) さば とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	♥こめ サラダあぶら ♥じゃがいも さとう	グリーンピース にんじん たまねぎ こんにゃく ♥ながねぎ	小 624 中 765	豆腐の原料である大豆は「畑のお肉」と呼ばれ、良質なたんぱく質を多く含んでいます。体をつくるものになる食品です。
14 木	 ごはん ぶたにくのトマトソースに ツナマカロニサラダ レタスとたまごのスープ	牛乳 ベーコン ぶたにく ツナフレーク たまご	♥こめ マカロニ ドレッシング でんぷん	にんじん レタス たまねぎ えのきたけ ♥きゅうり トマト	小 604 中 738	ごはんは運動したり勉強するエネルギーのもとになる食品です。しっかり食べましょう。
15 金	 ごはん あおじそいりとりつくね にあえっこ こまつなのみそしる	牛乳 ひじき とりつくね とうふ みそ あぶらあげ	♥こめ サラダあぶら さとう	だいこん にんじん わらび たまねぎ こまつな あおじそ こんにゃく 	小 596 中 718	煮あえっこは、南部や下北地方で作られている青森県の郷土料理です。塩漬けや乾燥で保存させた山菜を使うのが特徴です。
19 火	 しょうゆラーメン えびシューマイ(小2こ:中3こ) えだまめサラダ	牛乳 なると ぶたにく えびシューマイ チキンハム	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング ぼうふ	メンマ(たけのこ) もやし えだまめ にんじん キャベツ ♥ながねぎ たまねぎ オレンジ	小 558 中 733	麺類の汁には塩分が多く含まれています。麺と具をしっかり食べ、汁は飲み干さないようにしましょう。
20 水	 ごはん カレイのスタミナやき みずのあぶらいため いももちしる	牛乳 カレイ さつまあげ とりにく あぶらあげ	♥こめ サラダあぶら いももち 	にんじん みず だいこん こんにゃく ♥ながねぎ ごぼう	小 565 中 699	いももちとは、じゃがいもをゆでてつぶしたものに片栗粉を入れ、こねて作ったおもちで、北海道の郷土料理です。
21 木	 ごはん チキンみそカツ ひじきとだいすのごもくに はくさいのみそしる	牛乳 チキンみそカツ ひじき だいす あぶらあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん ごぼう はくさい こんにゃく さやいんげん ほうれんそう ながねぎ	小 615 中 737	
22 金	 エッグカレー ふくじんづけ フルーツゼリーあえ	牛乳 とりにく チーズ	♥こめ バター ♥じゃがいも カレールウ ゼリー	たまねぎ トマト にんにく にんじん しょうが りんご パイン みかん レモン ふくじんづけ	小 654 中 806	カレーはインド発祥の料理ですが、インドではカレー粉は使わず、様々なスパイスを組み合わせるカレーの味を作ります。
25 月	 ごはん いわしのしょうがに メンマのいためもの あつあげのみそしる	のむヨーグルト(ブルーベリー) いわし ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	メンマ(たけのこ) キャベツ チンゲンサイ こんにゃく にんじん しょうが ♥ながねぎ	小 634 中 774	いわしやさば、さんまなどの青い背の魚には、頭の働きをよくするDHAやEPAが多く含まれています。
26 火	 ピリからにくうどん やきぐりコロッケ  オクラのごまマヨあえ	牛乳 ぶたにく とりにく	うどん ごま サラダあぶら やきぐりコロッケ マヨネーズ	にんじん しいたけ もやし たまねぎ ながねぎ いら カリフラワー ♥きゅうり オクラ	小 602 中 750	オクラは夏が旬の野菜です。ネバネバの成分には食物せんいが多く含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。
27 水	 ごはん かにかまたまごまき きんぴらごぼう どさんこしる	牛乳 かにかまたまごまき さつまあげ ぶたにく みそ	♥こめ バター サラダあぶら ごま ごまあぶら さとう ♥じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく とうもろこし もやし にんにく しょうが ♥ながねぎ	小 584 中 719	毎食野菜を食べていますか? 1回の食事で必要な野菜の量は小学生100g、中学生120gです。
28 木	 しょくパン・クリームゴールド あみやきハンバーグ トマトパンネサラダ はくさいのクリームに	牛乳 チーズ ハンバーグ ツナフレーク とりにく	しょくパン バター クリームゴールド パンネ(マカロニ) ♥じゃがいも	トマト ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム	小 672 中 824	トマトは中泊町の特産物です。リコピンという赤色の色素が含まれていて、生活習慣病を予防したり、血管の老化を防ぐ効果があります。
29 金	 ごはん ますのしおやき とりにくとうすらたまごのうまに すましじる おつきみだんご	牛乳 ます とうふ とりにく うすらのたまご	♥こめ サラダあぶら さとう いたふ おつきみだんご	♥しいたけ ♥ながねぎ こんにゃく たけのこ にんじん こまつな	小 617 中 743	今日は十五夜です。きれいなお月様が見られるといいですね! 

※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(069-3555)**まで、お問い合わせください。