令和５年度

10がつ 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）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	エネルギー kcal	おしらせ
2 月	牛乳 ごはん キャベツいりつくね ふきのあぶらいため かきたまみそしる	牛乳　たまご キャベツいりつくね さつまあげ とうふ　みそ	♥こめ　さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぷん	キャベツ　ふき　こんにゃく にんじん　しょうが スナップエンドウ	小　629 中　765	給食のお米は中泊町産の「まっしぐら」という品種を使用しています。例年新米への切り替えは、11月下旬から12月上旬です。
3 火	牛乳 とりパイタンラーメン にたまご ごまごぼうサラダ	牛乳　ひじき とりにく なると たまご	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング しろごま	にんじん　チンゲンサイ メンマ（たけのこ）　もやし ♥ながねぎ　きゅうり とうもろこし　ごぼう	小　603 中　749	煮玉子は半熟です。玉子を割る際は、黄身の飛び散りに注意して食べましょう。ラーメンに入れて食べるのがおすすめです。
4 水	牛乳 ごはん にしんのてりやき ながいものそぼろに せんべいじる	牛乳　やきとうふ にしん ぶたにく とりにく	♥こめ　さとう サラダあぶら ながいも せんべい	たまねぎ　えだまめ　しょうが にんじん　ごぼう　だいこん まいたけ　ながねぎ	小　629 中　768	南部せんべいは青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、冷害が多く米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。
5 木	牛乳 ごはん とりのからあげ（小２こ：中３こ） こんさいマリネ キャベツのみそしる	牛乳 とりにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん　しょうが　れんこん たけのこ　たまねぎ　キャベツ きパプリカ　こまつな　レモン ♥ながねぎ	小　596 中　767	根菜とは、野菜のうち土の中にある部分を食用とするものの総称です。ごぼうやれんこん、玉ねぎなど、どれもなじみ深い野菜ばかりです。
6 金	牛乳 ポークカレー だいこんサラダ・ドレッシング ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ ツナフレーク	♥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 だいこん　しょうが　あおじそ きゅうり　きパプリカ　トマト ブルーベリー	小　662 中　815	毎回、カレーには調理員さんが型抜きしたハート型のにんじんが入っています。当たった人はラッキー♪
10 火	牛乳 あさりうどん さやいんげんのいためもの だいがくいも（小２こ：中３こ）	牛乳　あさり とりにく　なると あぶらあげ ベーコン	うどん サラダあぶら くろごま さつまいも	♥しいたけ　にんじん　こまつな さやいんげん　こんにゃく ♥ながねぎ	小　624 中　823	さつまいもはエネルギーになる食品ですが、ビタミンCやカリウム、食物せんいが豊富なので、野菜代わりとしてもおすすめの食品です。
11 水	牛乳 ごはん やさいいりにくだんご（２こ） にんじんのしりしり あげなすのみそしる	牛乳　みそ にくだんご ツナフレーク たまご　とうふ	♥こめ ごまあぶら しろごま	にんじん　えのきたけ　なす ごぼう　たまねぎ　こねぎ ♥ながねぎ	小　595 中　728	野菜入り肉団子には青森県産のとり肉とごぼうを使っています。よくかんで、ごぼうの歯ごたえを楽しみましょう。
12 木	牛乳 ごはん ホッケのフライ・パックソース やさいのごまあえ おでん	牛乳　うずらのたまご ホッケ　こうやどうふ ちくわ　いかボール じゃこボール　こんぶ	♥こめ サラダあぶら しろごま さとう	にんじん　はくさい　だいこん さやいんげん　ほうれんそう えだまめ　たまねぎ　こんにゃく	小　623 中　751	肌寒い季節になってきたので、給食にもおでんの登場です。大根やにんじん、昆布や練り物を出し汁で煮込んで作ります。
13 金	オレンジジュース ごはん いわしのみぞれに チャプチェ じゃがいものみそしる	いわし ぶたにく わかめ みそ	♥こめ　ごまあぶら サラダあぶら　はるさめ ♥じゃがいも オレンジジュース	にんじん　さやいんげん たまねぎ　だいこん ♥ながねぎ　にんにく にら	小　662 中　810	チャプチェは韓国の家庭でよく作られる春雨を使った炒め物のことです。
16 月	牛乳 ごはん えだまめフリッター（２こ） キムチとぶたにくのいためもの ほうれんそうのみそしる	牛乳 フリッター ぶたにく あつあげ　みそ	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら しろごま	はくさい　だいこん　えだまめ えのきだけ　ほうれんそう ♥ながねぎ	小　677 中　814	キムチと豚肉の炒め物は、そのまま食べてもいいですし、ごはんとよく混ぜて、豚キムチご飯にしてもおいしいですよ。
17 火	牛乳 わかめラーメン あげぎょうざ（小２こ：中３こ） きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	牛乳　なると ぶたにく あげぎょうざ とりにく	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング	ながねぎ　にんじん　きゅうり メンマ（たけのこ）　もやし キャベツ　きりぼしだいこん ごぼう　とうもろこし	小　585 中　752	切干大根は青森県産のものです。太陽の光に当てて乾燥させることで、栄養価もうま味もアップします。
18 水	牛乳 ごはん あかうおのみそやき ごもくきんぴら とりだんごのみそしる	牛乳　みそ あかうお ベーコン とりだんご	♥こめ サラダあぶら しろごま さとう	こんにゃく　ごぼう　にんじん れんこん　たまねぎ　キャベツ さやいんげん　♥ながねぎ	小　626 中　765	きんぴらのごぼうは青森県産です。ごぼうは平安時代に薬草として日本に伝えられたと言われています。
19 木	牛乳 こめこパン デミソースハンバーグ ツナポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 ハンバーグ ツナフレーク ベーコン	こめこパン オリーブオイル じゃがいも ドレッシング	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ ズッキーニ　ブロッコリー トマト　セロリ　きゅうり しょうが	小　666 中　835	米粉パンには青森県産の米粉を使っています。そのままでもおいしいですが、おかずをはさんで食べるのもおすすめです。
20 金	牛乳 きのことさつまいものカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	牛乳 とりにく チーズ	♥こめ　バター さつまいも 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　もも ふくじんづけ	小　691 中　858	スーパーマーケットには１年中きのこが売られていますが、野生のきのこの旬は秋です。
23 月	牛乳 ぶたどん たくあんのごまあえ さつまあげのみそしる ヨーグルト	牛乳 ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	♥こめ　しろごま サラダあぶら さとう ごまあぶら	しょうが　きゅうり　♥しいたけ にんじん　にんにく　たまねぎ はくさい　だいこん　こまつな ♥ながねぎ　こんにゃく	小　652 中　799	豚丼の具は、お皿に盛つけてから、各自でご飯にのせて食べてください。ご飯はお茶碗で提供します。
24 火	牛乳 かけうどん ぎゅうにくコロッケ やさいのおろしあえ	牛乳　なると とりにく ぎゅうにく あぶらあげ	うどん サラダあぶら じゃがいも	しいたけ　にんじん　こまつな キャベツ　たまねぎ　だいこん ほうれんそう　♥ながねぎ	小　594 中　693	大根にはジアスターゼという酵素が含まれていて、消化を助ける働きがあります。
25 水	牛乳 ごはん さばのみりんやき すきこんぶのいりに ながいもいりぶたじる	牛乳　すきこんぶ さば　こうやどうふ さつまあげ ぶたにく　みそ	♥こめ サラダあぶら さとう ながいも	にんじん　ごぼう　はくさい えのきたけ　こんにゃく ながねぎ　しょうが	小　623 中　757	さばにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDや、貧血の予防に大切な鉄など、成長期の体に必要な栄養がたくさん含まれています。
26 木	のむヨーグルト ごはん コーンシューマイ（小２こ：中３こ） マーボーあつあげ ワンタンスープ	のむヨーグルト（いちご） シューマイ　あつあげ ぶたにく ワンタン	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぷん	あかパプリカ　にら　たまねぎ にんじん　たけのこ　キャベツ チンゲンサイ　♥ながねぎ	小　583 中　754	チンゲン菜は中華料理の代表的な野菜のひとつです。アブラナ科の白菜などと同じ仲間です。
27 金	牛乳 ごはん ほたていりあつやきたまご にくじゃが あぶらふのみそしる	牛乳 あつやきたまご ぶたにく　みそ とうふ　みそ	♥こめ　さとう サラダあぶら せんだいふ ♥じゃがいも	にんじん　たまねぎ　こまつな こんにゃく　グリンピース ながねぎ	小　625 中　764	じゃがいもにはみかんと同じくらいのビタミンCが含まれています。ストレスや病気に負けない体をつくる働きがあります。
30 月	牛乳 ごはん ホッケのさいきょうやき にくやさいいため なめこのみそしる	牛乳 ホッケ ぶたにく とうふ　みそ	♥こめ サラダあぶら	たまねぎ　にんじん　ピーマン だいこん　なめこ ♥ながねぎ	小　582 中　711	
31 火	牛乳 みそカレー牛乳ラーメン ほうれんそうとひじきのサラダ パンプキンドーナッツ	牛乳　みそ ぶたにく ひじき とりにく	ちゅうかめん　バター サラダあぶら ドレッシング ドーナッツ　しろごま	にんじん　キャベツ　ながねぎ とうもろこし　ほうれんそう もやし　かぼちゃ　にんにく しょうが　あかパプリカ	小　681 829	今日はハロウィン！かぼちゃで作るジャックオーランタンをイメージして、かぼちゃのドーナツがつきます。

※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。