



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 金	牛乳 やきとりどん こんさいマリネ あげなすのみそしる いもけんぴとこざかな	牛乳 とりにく とうふ みそ かたくちいわし	♥こめ サラダあぶら ドレッシング さつまいも	♥ながねぎ ♥しいたけ れんこん たまねぎ たけのこ パプリカ にんじん こまつな なす えのきだけ	小 552 中 692	焼鳥丼の具は、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。
4 月	牛乳 ごはん にしんのてりやき さんさいいため あぶらふのみそしる	牛乳 にしん ぶたにく とうふ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら あぶらふ	にんじん ほそたけ わらび ふき こんにゃく こまつな ♥ながねぎ	小 618 中 754	毎日の給食に出る牛乳は青森県産です。成長期に欠かせないカルシウムがたくさん含まれています。残さず飲みましょう！
5 火	牛乳 かきたまうどん やさしいコロッケ・パックソース さやいんげんのいためもの	牛乳 なると たにく たまご ベーコン	うどん サラダあぶら じゃがいも でんぶん	しいたけ にんじん こまつな こんにゃく さやいんげん とうもろこし グリンピース ♥ながねぎ たまねぎ	小 621 中 731	
6 水	牛乳 ごはん ほうれんそういりハンバーグ パンフキンポテサラ どさんこじる	牛乳 ハンバーグ ぶたにく みそ	♥こめ ドレッシング じゃがいも バター	きゅうり もやし ♥ながねぎ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし しょうが にんにく	小 627 中 766	じゃがいもにはみかんと同じくらいビタミン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。
7 木	牛乳 ごはん にくシューマイ (2こ) マーボーだいこん エビボールスープ	牛乳 シューマイ ぶたにく エビボール	♥こめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ ♥ながねぎ しいたけ たけのこ しょうが にら ♥だいこん	小 650 中 783	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。
8 金	牛乳 キーマカレー ふくじんづけ フルーツゼリー	牛乳 ぶたにく だいす 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 パプリカ パイン みかん もも りんご ふくじんづけ マスカット	小 700 中 869	みかんは果物の中でもビタミンCが多いのが特徴です。ビタミンCは病気に対する抵抗力を高めたり、疲れをとるなどの働きがあります。
11 月	のむヨーグルト ごはん とんかつ・パックソース もやしのごますあえ みそおでん	ごはん ぶたにく こうやとうふ ウインナー じゃこボール のむヨーグルト ちくわ	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら しろごま	にんじん もやし きゅうり ♥だいこん さやいんげん しょうが たまねぎ えだまめ こんにゃく ブルーベリー	小 617 中 750	ちくわは魚のすり身に味つけし、棒にぬりつけて焼いたものです。竹の輪に似ていることから名付けられました。
12 火	牛乳 ごもくしょうゆラーメン ほうれんそうきょうざ (2こ) きりほしだいこんのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ ツナフレーク	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ほうれんそう ♥ながねぎ きりほしだいこん メンマ (たけのこ) きゅうり	小 594 中 733	麺類の汁には塩分が多く含まれています。塩分をとり過ぎないように汁は飲み干さず、麺と具をしっかり食べましょう。
13 水	牛乳 ごはん いわしのみそれに カレーにくじゃが なめこのみそしる	牛乳 いわし ぶたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ なめこ ♥だいこん こんにゃく グリンピース ♥ながねぎ	小 669 中 807	肉じゃがの味付けにカレー粉を使います。カレー粉には食欲増進、疲労回復などの効果があります。
14 木	牛乳 こめこッパン クリスピーチキンorさけのチーズやき だいこんサラダ さつまいものクリームシチュー	牛乳 さけ とりにく チーズ	こめこッパン マヨネーズ さつまいも バター	♥だいこん とうもろこし にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー しめじ	小 710 中 874	パンはひと口大に手でちぎって食べるのがマナーです。食事の前には、特に念入りに手洗いをしましょう。
15 金	牛乳 ごはん とりくつね (2こ) はるさめいため あつあげのみそしる	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら はるさめ	にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ ♥ながねぎ ピーマン たまねぎ	小 626 中 764	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。
18 月	牛乳 ごはん しょうゆたまごやき (2こ) ひじきとベーコンのごもくに とりだんごのみそしる	牛乳 ひじき たまご みそ ベーコン とりにく	♥こめ サラダあぶら さとう	♥ながねぎ こんにゃく にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ さやいんげん	小 629 中 773	ひじきは海藻の仲間です。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、腸内をきれいにする食物せんいが多く含まれています。
19 火	のむヨーグルト ピリからにくうどん シーフードカツ・パックソース りんごいりポテトサラダ	のむヨーグルト ぶたにく シーフードカツ	うどん しろごま サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ にら しいたけ きゅうり もやし ♥ながねぎ とうもろこし りんご ストロベリー	小 591 中 721	かぜやインフルエンザが流行する季節です。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高めよう！
20 水	牛乳 ごはん さばのみそに やさしいいそかあえ けんちんじる	牛乳 さば やきのり とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さといも	♥はくさい ♥ほうれんそう ♥だいこん ♥ながねぎ にんじん ごぼう こまつな こんにゃく	小 611 中 734	小松菜は、歯や骨を丈夫にするカルシウムが多い野菜です。今が旬の冬野菜でもあります。
21 木	牛乳 ごはん てりやきチキン きりほしだいこんとあさりののもの ごまみそじる	牛乳 あさり とりにく あぶらあげ とうふ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら しろごま ごまあぶら	きりほしだいこん こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ しめじ チンゲンサイ	小 614 中 749	
22 金	牛乳 ほたてカレー カラフルサラダ・ドレッシング チョコレートケーキ	牛乳 ほたて チーズ	♥こめ バター じゃがいも カレールウ ケーキ	たまねぎ トマト にんにく にんじん しょうが パプリカ りんご ゆず みかん かぼす キャベツ ブロッコリー	小 714 中 868	今日で2学期の給食は終わりです。病気をよけに気をつけ、充実した冬休みを過ごしましょう。よいお年を！

※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。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



12月14日(木) わくわく★セレクト給食

あなたはどっちをえらぶかな?

★クリスピーチキン それとも ★さけのチーズやき

どちらを食べたいか希望をとります。当日は自分が選んだものを食べます。のちほど各学級ごとに用紙を配布しますので、自分が食べたい方に○をつけましょう。