

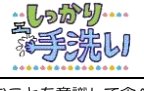


こんだてのめしらせ



令和6年度

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 水	 ごはん・のりつくだに れんこんいりハンバーグ なのはなのあえもの けんちんじる	牛乳 のり ハンバーグ(とりにく) ツナフレーク みそ とうふ	♥こめ たまねぎ ドレッシング さといも サラダあぶら	れんこん たまねぎ ごぼう なのはな もやし だいこん とうもろこし こまつな こんにゃく にんじん	小 624 中 769	こんにゃくには不溶性の食物せんい と、加工するときに凝固剤(水酸化 カルシウム)を使うため、カルシウ ムも含まれています。
2 木	 ごはん おさかなナゲット(小3こ:中4こ) さんさいいため あぶらふのみそしる かしわもち 	牛乳 ナゲット(あじ) ぶたにく とうふ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら あぶらふ ごまあぶら かしわもち	にんじん ほそだけ ぶき こんにゃく わらび ながねぎ こまつな	小 635 中 800	5月5日はこどもの日です。この日 には男の子の成長を祝ってこいのぼり を揚げ、武者人形などを飾ります。 給食では、柏餅でお祝いです。
7 火	 あさりうどん ポテトのカレーやき(小1こ:中2こ) さやいんげんのいためもの カルシウムウエハース	牛乳 あさり とりにく なんと あぶらあげ さつまあげ	うどん サラダあぶら じゃがいも ウエハース	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ さやいんげん トマト こんにゃく たまねぎ	小 583 中 712	じゃがいもをフランスでは「大地の りんご」と呼ぶそうです。ビタミン Cが、なんとりんごの5倍もあるそ うです。
8 水	 ごはん ボーケソテー ツナマカロニサラダ レタスとベーコンのスープ	牛乳 しろいんげんまめ ぶたにく ツナフレーク ベーコン	♥こめ ドレッシング マカロニ でんぶ	にんじん きゅうり たまねぎ しめじ レタス パセリ 	小 656 中 788	新たまねぎがおいしい季節です。た まねぎは三千年以上も前から食べら れていた野菜で、昔から元気をつけ たいときの食べ物だったそうです。
9 木	 ごはん さばのみそれに きんぴらごぼろ チンゲンサイのみそしる	牛乳 さば みそ チキンハム あぶらあげ	♥こめ サラダあぶら さとう しろごま	にんじん だいこん こんにゃく ごぼろ ♥しいたけ ながねぎ チンゲンサイ	小 649 中 836	ごぼろと言えば食物せんいが多いイ メージですが、他にもタンニンやボ リフェノールも多く含まれており、 風邪予防に効果があります。
10 金	 とりにくとさつまいものカレー やさいのいそかえ パインスライス	牛乳 とりにく チーズ やきのり	♥こめ パター さつまいも カレールウ	たまねぎ パイン りんご にんじん はくさい トマト しょうが にんにく しめじ マッシュルーム ♥ほうれんそう	小 658 中 813	ほうれん草は野菜の中で鉄分が多 く、またその鉄分の吸収を助けるビ タミンCや食物せんいも豊富に含ま れています。
11 土	 ぶたどん オクラのごまマヨあえ さつまあげのみそしる 	ミルージュ ぶたにく とりにく さつまあげ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら マヨネーズ でんぶ しろごま	♥しいたけ にんじん たまねぎ オクラ にんにく カリフラワー こんにゃく しょうが はくさい こまつな	小 602 中 784	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。
14 火	 チャンボンめん きょうざ(2こ) パンパンポテサラ	牛乳 ぶたにく かまぼこ チーズ	ちゅうかめん サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	きくらげ にんじん なら たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ しょうが かぼちゃ きゅうり	小 672 中 766	もやしは、畑ではなく工場で作られ ます。大豆などの豆を暗い所で芽を 出させ、葉が出ないうちに収穫した ものです。
15 水	 ごはん ホキのごめこフライ・バックソース きりほしだいこんのいりに とりだんこのみそしる	牛乳 ホキ みそ ベーコン とりだんこ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん しいたけ きりほしだいこん こんにゃく キャベツ たまねぎ ながねぎ	小 684 中 825	春キャベツは、葉がやわらかく、水 分を多く含み、甘いのが特徴です。 冬キャベツに比べて、ビタミンCも 多く含まれています。
16 木	 バターロール ながいもいりとうふハンバーグ だいこんサラダ・ドレッシング コーンポタージュ	牛乳 チーズ とうふ ツナフレーク ウィンナー	たまねぎ だいこん ドレッシング じゃがいも ながいも パター	たまねぎ だいこん ピーマン にんじん とうもろこし パセリ きゅうり ゆず みかん	小 629 中 785	パンはひとくちサイズにちぎって食 べましょう。あまり一口にたくさん つめこみ過ぎると、のどが詰まる原 因になり、危険です。
17 金	 なめし あつやきたまご にくじゃが なめこのみそしる	牛乳 みそ たまご ぶたにく あつあげ	♥こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース なめこ だいこん ながねぎ こんにゃく だいこんな	小 621 中 763	じゃがいも・ナス・トマト・ピーマ ンはすべて同じ仲間の「ナス科」の 植物です。みんなそっくりな形の花 を咲かせます。
20 月	 ごはん いわしのうめに みずのあぶらいため あげなすのみそしる 	牛乳 いわし ぶたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら	こんにゃく みず なす うめほし えのきだけ にんじん ながねぎ	小 643 中 777	代表的な山菜「みず」ですが、正式 名は「ウツバシソウ」といいます。 ウツバ(大蛇)の住みそうな所に 生えるからだそうです。
21 火	 かきたまうどん えだまめブロック れんこんサラダ ヨーグルト	牛乳 ひじき ヨーグルト とりにく なると たまご	うどん サラダあぶら ドレッシング じゃがいも	しいたけ にんじん こまつな ながねぎ えだまめ れんこん  ピーマン きゅうり	小 635 中 769	れんこんにはたくさんの穴がありま す。これは、蓮田(はす)という泥 沼の中で育つれんこんが呼吸し、酸 素を取り込むためだそうです。
22 水	 ごはん とりにくのしょうがやき にんじんしりしり たまごのみそしる	牛乳 わかめ とりにく ツナフレーク たまご みそ	♥こめ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん しょうが ♥にら たまねぎ	小 613 中 765	5月は各学校で  運動会が行われ ます。「縁起を 担いでカツ丼」 「豪華なお刺身」 などは、前日の夕食にはあまりおす めしません。運動会までの練習の 疲れがたまっている身体には、逆に 負担になる場合もあります。脂っこ いものや生ものは消化に悪く、胃も たれてしまうことも…。 ごはんやパン、種類などの糖質(炭 水化物)、疲れを回復させるビタミン B群やビタミンC、身体のコン ディションを整えるミネラルなど、 バランスよく食べるようにしましょう。
23 木	 ごはん にくシューマイ(2こ) チャプチェ ミネラルスープ	牛乳 こんぶ ぶたにく とうふ なると	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん ♥にら たけのこ ながねぎ	小 668 中 803	
24 金	 キーマカレー ふくじんづけ フルーツのセリーあえ 	牛乳 ぶたにく フルーツ だいた	♥こめ パター じゃがいも カレールウ レモンゼリー	たまねぎ りんご トマト にんじん ふくじんづけ しょうが にんにく みかん パイン もも	小 700 中 869	
27 月	 ごはん ウィンナーたまごまき いためすみル とうふとわかめのみそしる	のむヨーグルト ウィンナー たまご ぶたにく みそ とうふ わかめ	♥こめ ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな えのきだけ ながねぎ ぜんまい きくらげ だいずもやし	小 611 中 749	
28 火	 タンタンメン はるまき きりほしだいこんのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング しろごま	きくらげ にんじん もやし メンマ きりほしだいこん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ きゅうり	小 677 中 768	メンマは、亜熱帯にのみ生育するマ チク(麻竹)のたけのこを、1ヶ月 ほど乳酸発酵させた加工食品です。
29 水	 ごはん タラのみそやき ながいものそばろに せんべいじる 	牛乳 たら やきとうふ ぶたにく とりにく みそ	♥こめ せんべい サラダあぶら さとう ながいも	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん まいたけ しょうが ながねぎ えだまめ	小 605 中 777	 よくかむことを意識して食べましょ う。歯やあごが強くなったり、脳に 刺激が加わって頭がすっきりしたり と良いことがたくさんあります。
30 木	 ごはん クリスマスビーチキン はるさめサラダ こまつなのみそしる	牛乳 わかめ とりにく みそ ツナフレーク こうやとうふ	♥こめ はるさめ ドレッシング しろごま	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな きくらげ	小 629 中 753	
31 金	 ごはん あますにくだんご(2こ) チンジャオロースー ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく にくいりワンタン	♥こめ サラダあぶら さとう	たけのこ ピーマン にら もやし たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ながねぎ トマト にんじん	小 614 中 749	チンジャオロースーは中国語で、 「チンジャオ」はピーマン、 「ロー」は肉、「スー」は細切りと いう意味です。

※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。

