令和６年度 10月 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
1 火	牛乳	かけうどん やさいかきあげ ツナマカロニサラダ ヨーグルトレーズン	牛乳　なると とりにく あぶらあげ ツナフレーク	うどん サラダあぶら ドレッシング ヨーグルトチョコ	しいたけ　にんじん こまつな　♥ながねぎ たまねぎ　しゅんぎく ごぼう　きゅうり　レーズン	小 668 中 783	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。
2 水	牛乳	ごはん・スティックなっとう たまごロール じゃがいものそぼろに なすのみそしる	牛乳　みそ たまご　なっとう ぶたにく あつあげ	♥こめ　さとう サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ　さやいんげん しょうが　えのきたけ なす　♥ながねぎ	小 633 中 775	納豆の栄養素「ナットウキナーゼ」は血液の流れをよくし、脂肪の燃焼を助けたり、美肌効果もあります。
3 木	牛乳	ごはん かぼちゃシューマイ（2コ） チンジャオロース わかめスープ	牛乳　わかめ シューマイ ぶたにく とうふ	♥こめ サラダあぶら さとう　しろごま ごまあぶら	たけのこ　たまねぎ　もやし ピーマン　にんじん えのきたけ　かぼちゃ ♥ながねぎ　キャベツ	小 649 中 789	今月も中泊町産の長ねぎを使っています。長ねぎは煮たり焼いたりすることで辛みが少なくなり、甘味が増します。
4 金	牛乳	ごはん フィレオチキン にあえっこ さといものみそしる いもけんぴパリッシュ	牛乳 フィレオチキン とうふ あぶらあげ　みそ かたくちいわし	♥こめ サラダあぶら さとう さといも さつまいも	だいこん　にんじん こんにゃく　わらび たまねぎ　こまつな	小 655 中 798	サトイモが日本へ伝えられたのは、はるか昔、イネの渡来よりも早かったとされてます。食物せんいが豊富で、腸内環境を良好な状態に保つのに役立ちます。
7 月	のむヨーグルト	ごはん ポークメンチカツ・パックソース きりぼしだいこんのいりに キャベツのみそしる	のむヨーグルト ぶたにく さつまあげ あつあげ　みそ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん　こんにゃく きりぼしだいこん キャベツ　しめじ ♥ながねぎ　たまねぎ	小 592 中 723	切干大根は、大根を細長く切って、天日干しにしたものです。干すことで、栄養価もうま味も生の大根よりもアップします。
8 火	牛乳	タンタンメン ブロッコリーのツナあえ やきいも	牛乳 ぶたにく ツナフレーク	ちゅうかめん サラダあぶら やきいも　アーモンド ドレッシング　ねりごま	きくらげ　メンマ　もやし にんじん　とうもろこし たまねぎ　チンゲンサイ ♥ながねぎ　ブロッコリー	小 650 中 741	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、野菜の代わりとしてもおすすめの食品です。
9 水	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	牛乳 ぶたにく さつまあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう しろごま	にんじん　こんにゃく たまねぎ　♥しいたけ たくあん　きゅうり　はくさい ♥ながねぎ　こまつな	小 624 中 771	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。
10 木	牛乳	ごはん さばのしおやき ちくぜんに かきたまみそしる	牛乳　ちくわ さば　たまご とりにく とうふ　みそ	♥こめ サラダあぶら さとう でんぷん	にんじん　こんにゃく れんこん　たけのこ ♥しいたけ　さやいんげん ほうれんそう　ごぼう	小 626 中 769	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。
11 金	牛乳	なすとひきにくのカレー さやいんげんのごまあえ カットりんご	牛乳 ぶたにく だいずミート ひじき	♥こめ　さとう バター　しろごま カレールウ じゃがいも	たまねぎ　にんじん ♥じゃがいも　♥なす にんにく　しょうが さやいんげん　りんご	小 655 中 816	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。
15 火	牛乳	きのこうどん おからコロッケ キャベツのしおこんぶあえ	牛乳　しおこんぶ とりにく　おから あぶらあげ ツナフレーク	うどん サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん　しいたけ　しめじ きゅうり　なめこ　まいたけ ♥ながねぎ　たまねぎ キャベツ　えのきたけ	小 597 中 752	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。
16 水	牛乳	ごはん いわしのみぞれに ふきのいためもの ぶたじる	牛乳　こうやどうふ いわし　みそ さつまあげ ぶたにく	♥こめ サラダあぶら じゃがいも	こんにゃく　ふき にんじん　だいこん はくさい　ごぼう なめこ　♥ながねぎ	小 670 中 808	いわしには骨をつくるカルシウムや、そのカルシウムを骨にするための手助けをするビタミンがたくさん含まれています。
17 木	牛乳	こめこパン あみやきハンバーグ りんごいりポテトサラダ やさいスープ	牛乳 ハンバーグ チキンハム	こめこパン ドレッシング じゃがいも	にんじん　きゅうり キャベツ　さやいんげん ほうれんそう　りんご たまねぎ	小 528 中 669	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。
18 金	のむヨーグルト	ごはん ごぼうシューマイ（2コ） はるさめいため ごまみそじる	のむヨーグルト ぶたにく とうふ	♥こめ　しろごま サラダあぶら さとう　はるさめ ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　たけのこ ごぼう　しめじ　ピーマン さやいんげん　チンゲンサイ きくらげ　キャベツ　ながねぎ	小 606 中 754	シューマイ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。
21 月	牛乳	ごはん さめのにつけ ひじきととりにくのごもくに じゃがいものみそしる	牛乳 とりにく さめ　ひじき わかめ　みそ	♥こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん　こんにゃく ごぼう　さやいんげん たまねぎ	小 594 中 800	ひじきは海藻の仲間です。歯や骨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。
22 火	牛乳	しおラーメン れんこんサラダ いちごミルクドーナッツ	牛乳 ぶたにく ツナフレーク	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング ドーナッツ	にんじん　はくさい　メンマ チンゲンサイ　ピーマン ♥ながねぎ　レンコン　いちご きゅうり　とうもろこし	小 643 中 729	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。
23 水	牛乳	わかめごはん トマトオムレツ チキンマリネ とうにゅうみそスープ	牛乳　とうにゅう たまご　わかめ とりにく ベーコン	♥こめ じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー　ピーマン たまねぎ　にんじん はくさい　しめじ こまつな　トマト	小 509 中 627	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。
24 木	牛乳	ごはん チキンみそカツ メンマいため はくさいのみそしる	牛乳　みそ とりにく さつまあげ あぶらああげ	♥こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	にんじん　こんにゃく メンマ　♥ながねぎ ほうれんそう　はくさい	小 644 中 772	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。
25 金	牛乳	ポークカレー ふくじんづけ フルーツのゼリーあえ	牛乳 ぶたにく チーズ	♥こめ　バター じゃがいも カレールウ りんごゼリー	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　もも　パイン	小 668 中 831	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♪
28 月	牛乳	ごはん ハムステーキハーフ（2コ） きんぴらごぼう あつあげとなめこのみそしる	牛乳 ハムステーキ 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	にんじん　こんにゃく ごぼう　ほうれんそう なめこ　♥ながねぎ	小 628 中 762	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。
29 火	のむヨーグルト	ピリからにくうどん あげぎょうざ（小２コ：中３コ） オクラのごまマヨあえ	のむヨーグルト ぶたにく とりにく	うどん サラダあぶら マヨネーズ しろごま	にんじん　しいたけ　しめじ たまねぎ　キャベツ　もやし ♥ながねぎ　ごぼう　オクラ にら　カリフラワー　きゅうり	小 562 中 721	
30 水	牛乳	ごはん さばのしょうがに パリパリづけ せんべいじる	牛乳　さば くきわかめ とりにく やきどうふ	♥こめ サラダあぶら せんべい	だいこん　にんじん きゅうり　まいたけ ごぼう　♥ながねぎ しょうが	小 627 中 771	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。
31 木	牛乳	ごはん かぼちゃがたハンバーグ とりじゃが とうふのみそしる パンプキンババロア	牛乳 ハンバーグ とりにく とうふ　あぶらあげ わかめ　みそ	♥こめ サラダあぶら さとう じゃがいも ババロア	にんじん　さやいんげん こんにゃく　たまねぎ ♥ながねぎ かぼちゃ	小 680 中 818	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、かぼちゃ型のハンバーグと、かぼちゃのババロアがつきます。

※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。