



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		
8 火	あさりうどん ぎゅうにくクロック にんじんしりしり	牛乳 あさり とりにく ぎゅうにく あぶらあげ なたと たまご ツナフレーク	うどん しろこま サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも	しいたけ にんじん ながねぎ たまねぎ ♥こまつな いら	小 634 中 741	今年度の給食がスタートします。苦手な食べ物にも、まずはひとくちからチャレンジしてみよう！
9 水	ごはん・たまごふりかけ いわしのしょうがに さんさいいため さといものみそしる	牛乳 いわし たまご(ふりかけ) 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 さといも	にんじん ほそたけ わらび こんにやく ♥パクチョイ ふき たまねぎ しょうが	小 626 中 789	いわしやあじなどの青魚には、病気を予防する体によい脂質が含まれています。
10 木	ごはん たけのこいりシューマイ(2こ) マーボーあつあげ わかめとたまごのスープ	牛乳 シューマイ あつあげ ぶたにく たまご わかめ	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	たけのこ しょうが いら にんにく たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ キャベツ	小 646 中 787	桜の花をイメージしたしゅうまいが つきます。今年の桜もきれいに咲くといいですね。
11 金	チキンカレー はなやさいサラダ ムース	牛乳 とうふ とりにく チーズ	♥こめ バター じゃがいも さとう カレールウ ムース ドレッシング	たまねぎ りんご トマト にんじん ブロッコリー にんにく カリフラワー パプリカ しょうが	小 711 中 869	花野菜サラダに入っている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。
14 月	わかなごはん あつやきたまご じゃがいものそぼろに つみれじる	牛乳 とうふ たまご みそ ぶたにく いわしボール	♥こめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ながねぎ だいこん さやいんげん しょうが	小 661 中 810	正しい姿勢で食べていますか？背すじを伸ばし、正しく食器を持って食べましょう。
15 火	わかめラーメン ミニにくまん(2こ) レンコンサラダ	牛乳 なたと ぶたにく ツナフレーク わかめ ひじき	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング	きゅうり とうもろこし メンマ(たけのこ) もやし ながねぎ たまねぎ れんこん パプリカ	小 657 中 751	給食のめんは、青森県産小麦「ネバリゴシ」を使用し、五所川原市のめん工場で作ったものを使っています。
16 水	ごはん アジフライ・バックソース ひじきとりにくのごもくに ごまみそしる	のむヨーグルト アジ ひじき とりにく とうふ みそ	♥こめ しろこま サラダあぶら ごまあぶら さとう	ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ チンゲンサイ	小 615 中 752	給食のお米は中泊町産の「まっしぐら」を使用しています。ごはんもしっかり食べましょう。
17 木	こめこッパン ハムステーキハーフ(2こ) ブロッコリーのツナあえ さつまいものシチュー おいわいデザート	牛乳 ハムステーキ ツナフレーク とりにく チーズ	こめこッパン バター ドレッシング さつまいも ホワイトルウ ショコラケーキ	にんじん たまねぎ ブロッコリー あおじそ とうもろこし しめじ ♥ほうれんそう いちご	小 717 中 839	米粉パンは青森県産の米粉を使用し、青森市のパン工場で作ったものを使っています。今日は、入学・進級のお祝いデザートが つきます。
18 金	ごはん ほうれんそういりハンバーグ ビーフンのしおいため がんもどきのみそしる	牛乳 ぶたにく がんもどき みそ ひじき	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら ビーフン	にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな ながねぎ ほうれんそう	小 648 中 790	給食に毎日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。しっかり飲もう！
21 月	ごはん ほっけのしょうゆやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	牛乳 ほっけ ベーコン わかめ みそ	♥こめ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら しろこま さとう	にんじん れんこん こんにやく ごぼう さやいんげん たまねぎ	小 585 中 719	苦手な人が多い魚にも、体のために必要な栄養素が含まれています。好き嫌いしないで食べましょう。
22 火	さんさいうどん キャベツメンチカツ たまごペンネサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく チキンハム あぶらあげ なたと たまご	うどん サラダあぶら ドレッシング マカロニ	にんじん たまねぎ パプリカ ながねぎ キャベツ わらび ほうれんそう ぜんまい ほそたけ しいたけ なめこ	小 635 中 712	めん類の汁には塩分が多く含まれています。減塩のため、めんと具はしっかり食べ、汁は飲み干さないようにしましょう。
23 水	ぶたどん たくあんのごまあえ あげなすのみそしる メイプルビーンズ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ だいず	♥こめ さとう サラダあぶら しろこま でんぶん メイプルシロップ	にんじん こんにやく なす ながねぎ にんにく たまねぎ ♥しいたけ ほうれんそう だいこん しょうが きゅうり	小 615 中 759	豚丼の具はお皿に盛りつけます。食べる時に各自でごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
24 木	ごはん やさいぎょうざ(2こ) ホイコーロー とうふとわかめスープ	のむヨーグルト ぶたにく とうふ わかめ	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう	キャベツ ピーマン もやし たけのこ しょうが いら にんじん えのきたけ ながねぎ にんにく	小 623 中 778	春キャベツは秋ごろに種をまき、翌年の春ごろに収穫されます。うま味成分が豊富で、甘みが強いのが特徴です。
25 金	ポークビーンズカレー ぶくじんづけ フルーツゼリーあえ	牛乳 ぶたにく チーズ だいず	♥こめ バター じゃがいも カレールウ ピーチゼリー	たまねぎ りんご トマト にんじん ぶくじんづけ しょうが にんにく みかん パイン もも	小 686 中 853	カレーには、調理員さんが型抜きをしたハートのにんじんが入っています。当たった人はラッキー♪
28 月	ごはん だけきみいりオムレツ にんじんのそぼろいため とうにゅうみそスープ	牛乳 とうにゅう たまご ぶたにく チキンハム	♥こめ じゃがいも サラダあぶら	だけきみ にんじん パプリカ しょうが トマト はくさい こまつな しめじ	小 632 中 760	にんじんはセリやセロリと同じ「セリ科」の野菜です。Bカロテンが豊富で、どんな料理にでも合い、給食にも欠かせません。
30 水	ごはん おろしにくだんご(2こ) きりほしだいこんとあさりのもの いもちじる	牛乳 とりにく あぶらあげ あさり	♥こめ サラダあぶら さとう いもち	ごぼう こんにやく しいたけ だいこん にんじん ながねぎ しめじ きりほしだいこん	小 607 中 744	江戸時代にオランダの船によって、インドネシアから長崎へと運ばれたじゃがいもは、エネルギー源になるでんぶんが豊富です。

※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(069-3555)まで、お問い合わせください。

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？

ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

いつ洗う？

食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

ウイルスをしっかり

落とすためには？

せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「Happyパステル」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましよう。

人にうつさないように

注意して！

給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましよう。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

主菜 魚、肉、卵、大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

牛乳 ほねや歯をつくるもとになる食品カルシウムを多く含む

主食 ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物 野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物