



# こんだてのおしらせ



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		
2月	ごはん とりにくのみそやき(2コ) さやいんげんのいためもの さつまあげのみそしる	牛乳 みそ とりにく ベーコン さつまあげ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ほうれんそう ながねぎ	小 602 中 788	今月は食育月間です。自分の食習慣を見直したり、地域の食文化、食を取り巻く問題など、食について考えてみよう。
3火	かけうどん やさいかきあげ ジャーマンながいも ミルククリームウエハース	牛乳 なたと とりにく あぶらあげ ベーコン	うどん パター サラダあぶら ながいも ウエハース	にんじん ♥しいだけ こまつな ながねぎ たまねぎ パセリ ごぼう しゅんぎく	小 651 中 770	給食のうどんは、青森県産小麦ネバリゴシを20%配合し、五所川原市の麺工場で作っています。
4水	なめし ししゃものフリッター(2コ) だいこんのべっこうに あぶらのみそしる	ミルージュ ししゃも ふたにく とうふ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら せんだいの でんぶ	だいこんな しょうが だいこん にんじん チンゲンサイ ながねぎ	小 597 中 779	ふた肉はビタミンB1という栄養素が豊富です。ビタミンB1はご飯やパンが体の中でエネルギーになる時に必要になります。
5木	こめごパン あみやきハンバーグ オクラのごまマヨアエ ミネストローネ	牛乳 ベーコン ハンバーグ とりにく しるいんげんまめ	こめごパン しろごま じゃがいも ドレッシング オリーブオイル	オクラ カリフラワー トマト たまねぎ にんじん セロリ きゅうり かぼちゃ にんにく ズッキーニ カリフラワー	小 672 中 842	ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味で、イタリヤの野菜スープです。
6金	エッグカレー キャベツのおしおこんぶあえ レモンゼリー	牛乳 しおこんぶ とりにく チーズ うすらのたまご ツナフレーク	♥こめ パター じゃがいも セリー カレーウ ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが にんにく トマト りんご レモン	小 678 中 837	毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。ゼリーには歯にまつわるクイズが付いています。
9月	ごはん・たらこふりかけ あつやきたまご とりにく こかぶのみそしる	牛乳 あぶらあげ たまご にくだんご とりにく たらこ (ふりかけ)	♥こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん ながねぎ こかぶ こんにゃく	小 615	葉つきこかぶは、野辺地町を中心に5月下旬から10月頃まで収穫される夏場のこかぶです。
10火	やきそば わかめとたまごのスープ ミニオムレット	牛乳 ふたにく たまご わかめ	ちゅうかめん サラダあぶら しろごま オムレット ごまあぶら でんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン だいこん ながねぎ	小 652	ビーマンにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、疲労回復や免疫力を高めてくれる効果があります。
11水	ごはん アジのさいきょうやき ふきのいためもの さいもじる	牛乳 アジ やきとうふ さつまあげ ふたにく みそ	♥こめ サラダあぶら さいも	にんじん ごぼう こんにゃく ふき ながねぎ だいこん	小 592 中 728	ふきは数少ない日本産の山菜のひとつです。カリウムが多く含まれており、むくみの予防と改善に有効です。
12木	ごはん ハムカツ(小1コ:中2コ)・ソース ミックスポテトサラダ きのこスープ	牛乳 チーズ ハムカツ とうふ ミックスピーズ チキンハム	♥こめ じゃがいも ドレッシング サラダあぶら	えのきだけ にんじん ふなしめじ かぼちゃ こまつな マッシュルーム	小 622 中 851	じゃがいもの芽や緑に変色した部分にはソラニンという毒があります。料理をする時は、その周辺を取りのぞきましょう。
13金	スタミナどん えだまめシューマイ(2コ) なすのみそしる	のむヨーグルト シューマイ とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう でんぶ	にんじん たまねぎ いら メンマ キャベツ しょうが ながねぎ にんにく もやし えだまめ えのきだけ なす	小 625 中 784	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、スタミナ丼にして食べましょう。
16月	ごはん やさしくだんご(2コ) ごぼうサラダ ほたてとうふのスープ	牛乳 にくだんご とうふ ほたて	♥こめ ドレッシング ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ とうもろこし アスパラガス しょうが ながねぎ だいこん	小 614 中 751	スープには県産のほたてを使用しています。ほたては敵から逃げるため時速50kmで泳ぐことができます。
17火	ふたじろうどん だけきみオムレツ フロッキーのツナあえ フルーツムース	牛乳 みそ ふたにく たまご ツナフレーク あぶらあげ	うどん ごまあぶら ドレッシング フルーツムース	にんじん にんにく だけきみ たまねぎ キャベツ パプリカ ふなしめじ ながねぎ ごぼう しょうが しそ フロッキー	小 612 中 700	獄きみは弘前市の獄地方で採れるとうもろこしで、甘みが強いのが特徴です。この甘さは、獄地方の昼夜の気温差によるものだそうです。
18水	ごはん いわしのみそに ごぼうとふたにくのいためもの かきたまじる	牛乳 みそ いわし ふたにく とうふ たまご	♥こめ サラダあぶら さとう でんぶ ごまあぶら	♥ささげ たまねぎ ごぼう ほうれんそう にんじん ながねぎ	小 643 中 786	ほうれん草はβ-カロテンやビタミンCをたっぷり含んでいて、健康維持には必要不可欠な野菜です。
19木	ごはん いかメンチカツ ながいものそばろに キャベツのみそしる	牛乳 ふたにく いかメンチカツ あぶらあげ みそ だいきミート	♥こめ さとう サラダあぶら でんぶ ♥ながいも	たまねぎ えだまめ しょうが ながねぎ キャベツ にんじん きりほしだいこん	小 686 中 834	今日はふるさと産品給食の日です。私たちのふるさと、中泊町や青森県でとれた食べ物がたくさん登場します。お楽しみに♪
20金	だいずとふたにくのカレー ふくじんづけ きりほしだいこんのちゅうかサラダ	牛乳 ふたにく チーズ とりにく	♥こめ パター じゃがいも カレーウ ドレッシング	たまねぎ トマト しょうが にんじん ふくじんづけ ♥きゅうり にんにく りんご きりほしだいこん	小 658 中 819	カレーには青森県産のにんにくを使用しています。青森県はにんにくの生産量が日本一!
23月	ごはん さほのおしやき ちくぜんに あつあげのみそしる	牛乳 みそ さば あつあげ とりにく ちくわ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん れんこん ごぼう ♥しいだけ チンゲンサイ たけのこ こんにゃく さやいんげん ながねぎ	小 628 中 788	厚揚げや豆腐、みそなどの原料である大豆には、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。
24火	どんこつしょうゆラーメン ほうぎょうざ ひじきサラダ	牛乳 ひじき ふたにく なたと 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 しろごま	もやし メンマ とうもろこし にんじん こまつな ごぼう ながねぎ キャベツ しょうが ほうれんそう パプリカ いら	小 670 中 759	ひじきは鉄分を豊富に含む食材ですが、鉄分の吸収率を上げるためにビタミンCやたんぱく質を多く含む食品と一緒に食べましょう。
25水	ごはん フィレオチキン やさしいおなかあえ どきんこじる	牛乳 みそ フィレオチキン おなか(かつおぶし) ふたにく	♥こめ サラダあぶら じゃがいも バター さとう	にんじん ほくさい もやし こまつな たまねぎ しょうが とうもろこし ながねぎ にんにく	小 597 中 786	野菜のおなかか和えには、小松菜が使われています。カルシウムが豊富な野菜です。同じ葉物野菜のほうれん草と見分けるがつかない?
26木	ごはん いかのこぼんやき(2コ) チャプチェ にくだんごのスープ	のむヨーグルト いかのこぼんやき チャプチェ にくだんご	♥こめ サラダあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん ながねぎ ♥ささげ たけのこ さとう たまねぎ ほうれんそう いら	小 598 中 760	よくかんで食べよう!
27金	ごはん・スティックなっとう かにかまのたまごまき さつまいものにも もやしのみそしる	牛乳 なっとう かにかまたまごまき とりにく みそ こうやとうふ	♥こめ サラダあぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし りんご ながねぎ	小 592 中 722	和名サツマイモは「薩摩国(鹿児島県)から全国に広まった芋」を意味しているそうです。食物せんいが豊富で便秘解消に役立ちます。
30月	ごはん たちうおフライ・バックソース やさしいため なめこのみそしる	牛乳 みそ たちうお ベーコン とうふ	♥こめ サラダあぶら でんぶ	キャベツ にんじん もやし パプリカ だいこん なめこ ながねぎ	小 644 中 775	太刀魚の名前の由来は、銀色に光る体が刀のように見えるからという説や立っているように泳ぐ姿からという説があります。

※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(069-3555)まで、お問い合わせください。

