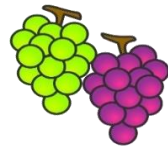


令和7年度



こんだてのお知らせ



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)			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 月	ごはん だけきみオムレツ じゃがいものそぼろに いわしのつみれじる	牛乳 どうふ オムレツ(たまご) ぶたにく みそ いわしボール	♥こめ じゃがいも サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ♥ささげ だけきみ だいこん にんじん はくさい ♥ながねぎ しょうが	小 659 中 807	弘前市の嶽高原でとれるとうもろこしを「嶽きみ」といいます。「きみ」は津軽弁でとうもろこしのことです。
2 火	タンタンメン ミニにくまん(2コ) オクラのごまマヨあえ	ぶたにく みそ にくまん(ぶたにく) とりにく	ちゅうかめん サラダあぶら しろごま アーモンド ドレッシング	きくらげ にんじん しょうが メンマ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ ♥ながねぎ オクラ カリフラワー もやし	小 581 中 732	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。他にはみょうがなどが同じ仲間です。
3 水	ごはん マグロカツ・バックソース すきこんぶのいりに けんちんじる	牛乳 みそ マグロ ぶたにく こんぶ とうふ あぶらあげ	♥こめ サラダあぶら さとう さといも	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう こまつな ながねぎ	小 666 中 796	昆布は、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、貧血を予防する鉄、おなかの調子を整える食物せんいなどが豊富です。
4 木	ごはん チーズハンバーグ トマトペンネサラダ きのこスープ	牛乳 ハンバーグ(チーズ・とり・ぶた) ツナフレーク ベーコン とうふ	♥こめ パンネ (マカロニ)	ブロッコリー しめじ たまねぎ にんじん えのきたけ マッシュルーム トマト ほうれんそう	小 624 中 749	よくがんで食べよう!
5 金	スタミナどん かにしゅうまい(2コ) あさりとキャベツのみそじる	牛乳 ぶたにく しゅうまい(かに・すりみ) あさり みそ あぶらあげ	♥こめ でんぶん サラダあぶら	にんじん もやし にんにく メンマ(たけのこ) しょうが たまねぎ ♥キャベツ にら えのきたけ ♥ながねぎ	小 725 中 884	スタミナ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、丼ものにして食べましょう。
8 月	ごはん いわしのオレンジに さつまいものにも がんもどきのみそじる	牛乳 いわし とりにく がんもどき みそ	♥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 はくさい ♥ながねぎ こまつな オレンジ	小 623 中 757	ごはんは運動したり勉強するエネルギーのもとになる食品です。しっかり食べましょう。
9 火	さんさいうどん やきぐりコロッケ やさいのおろしあえ	牛乳 とりにく なんと あぶらあげ	うどん サラダあぶら コロッケ(くり・いも)	にんじん しいたけ きくらげ ながねぎ ほうれんそう せり キャベツ にんじん すいき だいこん ほそたけ わらび	小 579 中 753	麺類の汁には塩分が多く含まれています。麺と具をしっかりと食べ、汁は飲み干さないようにしましょう。
10 水	ごはん やさいぎょうざ(2コ) ホイコーロー わかめスープ	のむヨーグルト ぎょうざ(とり・ぶた) ぶたにく とうふ わかめ	♥こめ サラダあぶら さとう しろごま ごまあぶら	♥キャベツ ♥ながねぎ ♥ピーマン たけのこ にんじん えのきたけ もやし しょうが にんにく	小 623 中 778	今月は、じゃがいも、長ねぎ、きゅうり、ピーマン、トマトなどが中泊産の野菜です。給食おもしろ隊やビュアから仕入れています。
11 木	ごはん フィレオチキン ツナマカロニサラダ とうにゅうみそスープ	牛乳 とうにゅう とりにく ツナフレーク ウインナー みそ	♥こめ サラダあぶら マカロニ じゃがいも	♥きゅうり にんじん はくさい しめじ チンゲンサイ	小 643 中 784	青梗菜(チンゲンサイ)は、日本で一番多く使われている中国野菜です。味にクセもなく、様々な料理に使いやすいのが特徴です。
12 金	なすとひきにくのカレー さやいんげんのごまあえ かぼちゃプリン	牛乳 ひじき ぶたにく だいずミート チーズ	♥こめ ♥じゃがいも しろごま さとう カレールウ バター プリン	たまねぎ にんじん トマト ♥なす しょうが さやいんげん りんご にんにく かぼちゃ	小 685 中 843	カレーはインド発祥の料理ですが、インドではカレー粉は使わず、様々なスパイスを組み合わせるカレーの味を作ります。
16 火	やきそば ちゅうかコンスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とうふ たまご ヨーグルト	ちゅうかめん サラダあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ♥キャベツ ♥ピーマン ほうれんそう もやし ♥しいたけ とうもろこし	小 639 中 733	ピーマンはビタミンCが豊富です。ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減する働きがあります。
17 水	てんどん (かきあげ・とりてん・タレ) たくあんときゅうりのごまあえ さといもじる	牛乳 みそ とりにく ぶたにく やきどうふ	♥こめ サラダあぶら さといも しろごま	ごぼう たくあん(だいこん) たまねぎ ♥きゅうり にんじん こんにゃく しゅんぎく ♥ながねぎ	小 703 中 796	【天丼のつくり方】 ①ご飯にタレを半分かける。 ②天ぷらをのせる。 ③残りのタレをかける。
18 木	しょくパン・くろごまクリーム あみやきハンバーグ えだまめサラダ クリームシチュー	牛乳 ハンバーグ(とり・ぶた) ボンレスハム とりにく	パン・くろごまクリーム ドレッシング じゃがいも シチュールー	たまねぎ にんじん ♥キャベツ えだまめ しめじ ブロッコリー あかピーマン みかん	小 678 中 773	食パンやコッペパンの小麦粉は、県産小麦「ゆぎちから」を100%使用しています。
19 金	ごはん さばのわふうカレーに ひじきとベーコンのごもくに あぶらだのみそじる	牛乳 さば ひじき ベーコン とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう あぶらだ	こんにゃく ごぼう にんじん ♥ささげ こまつな ♥ながねぎ	小 690 中 827	いわしやさば、さんまなどの青い背の魚には、頭の働きをよくするDHAやEPAが多く含まれています。
22 月	なめし だしまきたまご にくやさしいため ながいものみそじる ミルククリームウエハース	牛乳 たまご ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら でんぶん ♥ながいも ウエハース	だいこんな にんじん ♥キャベツ もやし たまねぎ こまつな	小 643 中 781	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。
24 水	ごはん メンチカツ・バックソース パンプキンポテサラ キャベツとあつあげのみそじる	牛乳 いんげんまめ メンチカツ(とり) みそ ひよこめめ あつあげ えんどうまめ	♥こめ サラダあぶら ドレッシング じゃがいも	かぼちゃ ♥キャベツ ♥きゅうり にんじん ♥ながねぎ しめじ たまねぎ	小 648 中 782	ごはんはむだり しるものはみぎ
25 木	ごはん さんまのしょうがに さやいんげんのいためもの ひつつみじる	牛乳 あぶらあげ さんま ベーコン とりにく	♥こめ サラダあぶら ながいもいりひつつみ	にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが だいこん しいたけ はくさい ♥ながねぎ	小 617 中 749	ひつつみ汁は岩手県の郷土料理で、水でこねた小麦粉を薄く伸ばし、手でちぎって煮た汁物です。今日は米粉のひつつみです。
26 金	トマトたっぷりチキンカレー ふくじんづけ フルーツのゼリーあえ	牛乳 とりにく チーズ	♥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 パイン みかん もも レモン	小 661 中 823	トマトは中泊町の特産物です。リコピンという赤色の色素が含まれていて、生活習慣病を予防したり、血管の老化を防ぐ効果があります。
29 月	ごはん あおじそとりつくね ナムルいため とうふとわかめのみそじる	のむヨーグルト つくね(とり・ひじき) ぶたにく みそ わかめ とうふ	♥こめ サラダあぶら しろごま ごまあぶら	えのきたけ ほうれんそう にんじん あおじそ のざわな たまねぎ ぜんまい きくらげ だいずもやし ♥ながねぎ	小 621 中 759	豆腐の原料である大豆は「畑のお肉」と呼ばれ、良質なたんぱく質を多く含んでいます。体をつくるもとになる食品です。
30 火	しおラーメン あげぼうぎょうざ れんこんサラダ	牛乳 ぎょうざ(とり・ぶた) ツナフレーク	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング	メンマ キャベツ にんじん はくさい チンゲンサイ にら ながねぎ れんこん たまねぎ パプリカ きゅうり しょうが	小 633 中 774	餃子は中国生まれの食べ物です。日本では焼き餃子が多いですが、本場中国では、ゆでて食べる水餃子が多いです。

※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。

