



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	エネルギーになる	体の調子を整える		
		主にたんぱく質・カルシウム	主に炭水化物・脂質	主にビタミン類		
1月	ごはん にしんてりやき かぼちゃのそぼろに モロヘイヤのみそしる	牛乳 みそ にしん ぶたにく あつあげ	♥こめ さとう サラダあぶら	たまねぎ かぼちゃ さやいんげん しめじ モロヘイヤ ながねぎ しょうが	小 616 中 752	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。
2火	カレーうどん ごぼういりしのだに えだまめいりポテトサラダ	牛乳 なた ぶたにく とりにく ツナフレーク あぶらあげ	うどん さとう サラダあぶら じゃがいも でんぶん	にんじん ♥しいたけ ごぼう たまねぎ ながねぎ えだまめ	小 673 中 786	給食で使用しているうどんや中華めんは、青森県産小麦ネバリゴシを20%配合し、五所川原市のめん工場で作っています。
3水	ぶたどん キャベツのうめおかかえ かきたまじる	牛乳 かつおぶし ぶたにく とうふ たまご	♥こめ さとう サラダあぶら でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ながねぎ にんにく さやいんげん こんにゃく うめ ♥しいたけ ほうれんそう しょうが	小 603 中 749	丼の具はお皿に盛りつけます。食べる時に各自でごはんのせて、豚丼にして食べましょう。
4木	ごはん コーンとだいずのカツ・ソース きんぴらごぼう じゃがいものみそしる りんごとヨーグルトのゼリー	牛乳 みそ とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ	♥こめ さとう サラダあぶら いりごま ごまあぶら じゃがいも ゼリー	どうもろこし ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん	小 683 中 815	毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。そこで、今日はよくかむことを意識できる献立になっています。しっかりかんで食べましょう！！
5金	ごはん だいずミートはるまき ホイコーロー ミルージュ とうふとわかめのスープ	牛乳 みる だいずミート ぶたにく とうふ わかめ	♥こめ さとう サラダあぶら はるまき ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ ピーマン もやし たけのこ にんにく えのきたけ しょうが	小 601 中 755	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。
8月	ごはん やさいにくだんご(2こ) にんじんしりしり がんもどきのみそしる	牛乳 みそ とりにく たまご ツナフレーク がんもどき ひじき	♥こめ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ こまつな ながねぎ いら ごぼう	小 617 中 754	にんじんしりしりは沖縄県の実験料理です。にんじんをせん切りにするスライサーを、沖縄では「しりしり器」と言うそうです。
9火	ごもくしょうゆラーメン だけきみコロッケ きりほしだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	ちゅうかめん サラダあぶら じゃがいも(コロッケ) ドレッシング いりごま	きくらげ にんじん きゅうり たまねぎ メンマ(たけのこ) ほうれんそう ながねぎ だけきみ きりほしだいこん	小 641 中 750	嶽さきは弘前市の嶽地方で採れるとうもろこして、甘みが強いのが特徴です。この甘さは、嶽地方の昼夜の気温差によるものだそうです。
10水	マツカワのたきこみごはん あつやきたまご にくなが なめこじる	牛乳 みそ ♥マツカワガレイ たまご ぶたにく とうふ しおこんぶ	♥こめ さとう サラダあぶら ♥ながいも	にんじん こんにゃく たまねぎ ♥ささげ だいこん ながねぎ ほうれんそう なめこ	小 604 中 712	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♪
11木	ごはん さばのしおやき だいすいりごまごぼうサラダ ながいもいりひつみじる	牛乳 さば だいす とりにく あぶらあげ	♥こめ ながいもいりひつみ ドレッシング いりごま	にんじん だいこん ♥しいたけ ごぼう はくさい ながねぎ きゅうり	小 655 中 801	ひつみ汁は若手県産の郷土料理で、水でこねた小麦粉を薄くのぼし、手でちぎって煮た汁物です。
12金	ポークビーンズカレー やさいのごまあえ あおもりぶりん	牛乳 ぶたにく スキムミルク だいす	♥こめ すりごま カレールウ パター じゃがいも あおもりぶりん	たまねぎ トマト ごぼう にんじん キャベツ りんご にんにく しょうが こまつな	小 667 中 823	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。
15月	ごはん とりにくのバジルやき ひじきのケチャップソテー ポトフ	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき ウインナー	♥こめ さとう サラダあぶら じゃがいも	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ こかぶ ブロッコリー トマト バジル	小 624 中 なし	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。
16火	やきそば ちゅうかコーンスープ てつカルウエハース	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	ちゅうかめん サラダあぶら でんぶん ウエハース	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しいたけ どうもろこし チンゲンサイ もやし	小 627 中 なし	ピ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。
17水	ごはん あじのしおこうじカレーやき さつまいものにも あぶらのみそしる	のむヨーグルト あじ とりにく みそ	♥こめ さとう サラダあぶら さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ こまつな ながねぎ	小 613 中 779	さつまいもは420年ほど前に、中国から薩摩(今の鹿児島県)に伝わったので、さつまいもとよばれています。
18木	こめこパン メンチカツ・ソース 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 メンチカツ(とりにく) ツナフレーク ウインナー みそ	こめこパン マカロニ サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	たまねぎ きゅうり にんじん はくさい しめじ こまつな	小 643 中 859	スープに入っている小松菜は、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がつかないかな？
19金	ごはん やさいぎょうざ(2こ) はるさめいため ごまみそじる	牛乳 みそ ぎょうざ(とりにく) ぶたにく とうふ	♥こめ すりごま サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん いら きくらげ ピーマン しめじ チンゲンサイ キャベツ どうもろこし	小 681 中 817	よくかんで食べよう!
22月	ごはん・さけぶりかけ しょうゆたまごまき(2こ) じゃがいものそぼろに キャベツのみそしる	牛乳 みそ ぶりかけ(さけ) ぶたにく たまご あつあげ	♥こめ でんぶん サラダあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ ♥ささげ しょうが キャベツ にんじん ながねぎ	小 627 中 770	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。
23火	かけうどん ミニアメリカンドッグ(小1こ:中2こ) さやいんげんのいためもの	牛乳 あぶらあげ とりにく なた ドック(ウインナー) チキンハム	うどん さとう サラダあぶら	♥しいたけ にんじん こまつな さやいんげん こんにゃく ながねぎ	小 641 中 749	うどんなどのめん類のスープは塩分が多く含まれています。めんと具はしっかり食べ、汁は残すようにしましょう。
24水	ごはん えびしゅうまい(小2こ:中3こ) マーボーなす にくだんごのスープ	牛乳 しゅうまい(えび・すりみ) ぶたにく だいすミート とりにくだんご	♥こめ さとう サラダあぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら	たまねぎ たけのこ なす しょうが にんにく にんじん はくさい ほうれんそう ながねぎ	小 611 中 788	大豆ミートは、牛や豚のお肉に似せて大豆で作った代替肉で、最近とても注目されています。今日はマーボーなすに使用しています。
25木	ごはん いわしのしょうがに ブロッコリーのごまあえ ぶたじる	のむヨーグルト ぶたにく みそ とりにく こうやどうふ	♥こめ さとう サラダあぶら すりごま じゃがいも	ブロッコリー ごぼう ピーマン にんじん はくさい しょうが ながねぎ しめじ	小 600 中 749	ぶた肉はビタミン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。
26金	チキンカレー ふくじんづけ フルーツゼリーあえ	牛乳 とりにく スキムミルク	♥こめ パター カレールウ じゃがいも マスカットゼリー	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが みかん にんにく パイン もも ふくじんづけ マスカット	小 655 中 815	蒸し暑くなると食欲がなくなる人はいませんか?カレー粉などの香辛料には、食欲を刺激する効果があります。
29月	ミートソースどん やさいとじゃがいものスープ かたぬきチーズ	牛乳 チーズ だいすミート ぶたにく だいす	♥こめ さとう サラダあぶら じゃがいも ウインナー	たまねぎ なす トマト グリーンピース キャベツ こまつな しょうが にんにく	小 645 中 787	カレーやミートソース丼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!
30火	しおバターコーンラーメン ミニにくまん(2こ) オクラのごまマヨあえ	牛乳 ぶたにく にくまん(ぶたにく) とりにく	ちゅうかめん サラダあぶら バター すりごま ノンエッグマヨネーズ	もやし メンマ カリフラワー どうもろこし ほうれんそう キャベツ にんじん オクラ ながねぎ たまねぎ きゅうり	小 622 中 767	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。

※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(869-3555)まで、お問い合わせください。

