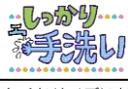




こんだてのあしらせ



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		
1 木	ごはん かいせんとシューマイ (2コ) チンジャオロースー ちゅうかコンスープ 牛乳	牛乳 シューマイ ふたにく とうふ たまご	♥こめ サラダあぶら さとう でんぷん	たけのこ ビーマン キャベツ パプリカ とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ にんじん ♥しいたけ	小 635 中 772	チンジャオロースーは中国語で、「チンジャオ」はビーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切りという意味です。
2 金	ごはん いわしとこんさいのフライ メンマのいためもの ほうれんそうのみそしる クリームソーダふうゼリー 牛乳	牛乳 いわしフライ ふたにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら ゼリー	にんじん こんにゃく メンマ (たけのこ) ごぼう えのきだけ ながねぎ ♥ほうれんそう たまねぎ れんこん メロン	小 654 中 807	5月5日はこどもの日です。この日には男の子の成長を祝ってこいのぼりを揚げ、武者人形などを飾ります。今年の給食では、クリームソーダ風味ゼリーでお祝いです。
7 水	ごはん・なっとう さめにつけ にくじゃが チンゲンサイのみそしる 牛乳	牛乳 なっとう さめ ふたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース チンゲンサイ	小 641 中 778	じゃがいもをフランスでは「大地のりんご」と呼ぶそうです。ビタミンCが、なんとりんごの5倍もあるそうです。
8 木	ごはん はるまき マーボー豆腐 ワンタンスープ のむヨーグルト	のむヨーグルト ふたにく とうふ ワンタン	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぷん	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ♥にら ながねぎ もやし	小 635 中 777	もやしは、畑ではなく工場で作られます。大豆などの豆を暗い所で芽を出させ、葉が出ないうちに収穫したものです。
9 金	とりにくとさつまいものカレー ぶくじんつけ フルーツあんじん 牛乳	牛乳 とりにく チーズ	♥こめ パター さつまいも カールウ あんじんとうふ	たまねぎ バイン りんご にんじん トマト みかん しょうが にんにく もも ぶくじんつけ	小 689 中 857	たまねぎは三千年以上前から食べられていた野菜で、昔から元気をつけたときの食べ物だったそうです。
12 月	ごはん トマトソースにくだんご (2コ) なのはなのごまマヨあえ キャベツのみそしる 牛乳	牛乳 にくだんご とりにく あつあげ みそ	♥こめ ドレッシング しろごま こめあぶら	たまねぎ なのはな ♥ほうれんそう しめじ にんじん カリフラワー キャベツ ながねぎ	小 589 中 734	ほうれん草は野菜の中で鉄分が多く、またその鉄分の吸収を助けるビタミンCや食物せんいも豊富に含まれています。
13 火	みそラーメン じゃがいもまんじゅう こんさいマリネ 牛乳	牛乳 ふたにく とりにく みそ	ちゅうかめん サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	♥にら とうもろこし もやし にんじん キャベツ ビーマン たけのこ ながねぎ こまつな れんこん たけのこ にんにく	小 684 中 826	れんこんにはたくさんの穴があります。これは、蓮田(はずだ)という泥沼の中で育つれんこんが呼吸し、酸素を取り込むためだそうです。
14 水	わかめごはん にしんのみそに かぼちゃのそぼろに ひつみじる 牛乳	牛乳 あぶらあげ にしん わかめ ふたにく みそ とりにく	♥こめ サラダあぶら さとう でんぷん ながいもいりひつみつみ	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん しいたけ しょうが はくさい ながねぎ	小 635 中 775	 手洗い
15 木	しょくパン・クリームゴールド ポロニアステーク トマトペンネサラダ クラムチャウダー 牛乳	牛乳 チーズ ポロニアステーク ツナフレーク ベーコン あさり	しょくパン じゃがいも クリームゴールド たまねぎ パンネ (マカロニ) ホワイトルウ	トマト プロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	小 756 中 858	パンはひとくちサイズにちぎって食べましょう。あまり一口にたくさんつめこみ過ぎると、のどがつかまる原因になり、危険です。
16 金	ごはん ふたにくのしおこうじゃき にあえっこ さいいものみそしる 牛乳	牛乳 ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう さいいも	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 695 中 834	こんにゃくには不溶性の食物せんいと、加工するときに凝固剤(水酸化カルシウム)を使うため、カルシウムも含まれています。
17 土	ちゅうかどん こめぎょうざ (2コ) きりぼしだいこんのちゅうかサラダ とうにゅうプリン のむヨーグルト	のむヨーグルト ふたにく なるとう うすらのたまご とりにく とうにゅう	♥こめ プリン サラダあぶら でんぷん しろごま ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ はくさい ながねぎ チンゲンサイ きぬさや にら きゅうり きりぼしだいこん	小 630 中 809	よくかむことを意識して食べましょう。歯やあごが強くなったり、脳に刺激が加わって頭がすっきりしたりと良いことがたくさんあります。
20 火	カレーうどん オムレツ ツナポテトサラダ 牛乳	牛乳 なるとう たまご とりにく ツナフレーク	うどん じゃがいも サラダあぶら カールウ でんぷん ドレッシング	♥しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり ながねぎ	小 638 中 749	ごぼうと言えば食物せんいが多いイメージですが、他にモタンニャボリフェノールも多く含まれており、風邪予防に効果があります。
21 水	ごはん・さけふりかけ たけのこいりしのだに はるさめいため さつまいものみそしる 牛乳	牛乳 さけ ふたにく とりにく とうふ みそ	♥こめ さつまいも サラダあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん きくらげ たまねぎ パプリカ しめじ たけのこ ほうれんそう	小 648 中 792	5月は各学校で  運動会が行われます。「縁起を担いでカツ丼」
22 木	ごはん まぐろカツ・バックソース すきこんぶのいりに けんちんじり 牛乳	牛乳 すきこんぶ まぐろ ふたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう さいいも	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	「豪華なお刺身」などは、前日の夕食にはあまりおすすすめしません。運動会までの練習の疲れがたまっている身体には、逆に負担になる場合もあります。脂っこいものや生ものは消化に悪く、胃もたれてしまうことも…。ごはんやパン、麺類などの糖質(炭水化物)、疲れを回復させるビタミンB群やビタミンC、身体のコンディションを整えるミネラルなど、バランスよく食べるようにしましょう。
23 金	ハヤシライス やさしいおろしあえ ヨーグルト 牛乳	牛乳 ふたにく ヨーグルト	♥こめ パター じゃがいも ハヤシルウ	ほうれんそう グリーンピース キャベツ たまねぎ しょうが にんじん マッシュルーム だいこん にんにく トマト	小 692 中 851	
26 月	ごはん ウィンナーたまごまき ナムルいため とうふとわかめのみそしる 牛乳	牛乳 あぶらあげ ウィンナー たまご ふたにく わかめ とうふ みそ	♥こめ ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな えのきだけ ながねぎ ぜんまい きくらげ だいすもやし	小 657 中 795	
27 火	しおラーメン ミニきなこあげパン ごまごぼうサラダ 牛乳	牛乳 ふたにく	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング しろごま あげパン	にんじん はくさい チンゲンサイ ごぼう ながねぎ とうもろこし きゅうり メンマ (たけのこ)	小 713 中 813	メンマは、亜熱帯にのみ生育するマチク(麻竹)のたけのこを、1ヶ月ほど乳酸発酵させた加工食品です。
28 水	ごはん あじのみりんやき みすのあぶらいため とりだんごのみそしる 牛乳	牛乳 みそ あじ ふたにく とりだんご	♥こめ サラダあぶら	みす こんにゃく にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ	小 618 中 775	代表的な山菜「みす」ですが、正式名は「ウツバシソウ」といいます。ウツバミ(大蛇)の住みそうな所に生えるからだそうです。
29 木	ごはん にくシューマイ (2コ) もやしいため もすくとたまごのスープ のむヨーグルト	のむヨーグルト とりにく たまご ふたにく とうふ もすく	♥こめ サラダあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ♥にら しいたけ もやし ほうれんそう	小 593 中 748	健康食材として有名なもすくは、わかめと同じ海藻の一種です。食物せんいが豊富なので、腸内環境を整えてくれます。
30 金	ごはん チキンみそカツ だいこんサラダ・ドレッシング ながいものみそしる 牛乳	牛乳 とりにく ツナフレーク あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら ドレッシング ながいも	だいこん パプリカ きゅうり たまねぎ こまつな	小 642 中 767	給食センターでは、油の温度と時間を設定できる連続フライヤーを使って、揚げ物を作っています。

※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。

