



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 さめのにつけ じゃがいものそぼろに だいこんのみそしる 	牛乳 さめ ぶたにく あぶらあげ みそ	♥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 しょうが だいこん さいいんげん だいこん にんじん	小 639 中 804	県産のアブラツノザメです。三内丸山遺跡からもサメの骨が発見されていることから、県内では縄文時代からサメが食べられていました。
2火	しおラーメン はるまき もやしのちゅうかあえ こいポーロ 	牛乳 ぶたにく とりにく 	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング こいポーロ	にんじん メンマ（たけのこ） チンゲンサイ ながねぎ もやし きゅうり たけのこ キャベツ たまねぎ はくさい	小 596 中 753	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。給食では、こいポーロでお祝いします。
8月	ごはん カレーのスタミナやき みずのあぶらいため さといもじる 	牛乳 カレー さつまあげ ぶたにく みそ	♥こめ サラダあぶら さといも	にんじん ごぼう みず こんにゃく だいこん ながねぎ	小 600 中 772	代表的な山菜「みず」ですが、正式名は「ウワバミソウ」といいます。ウワバミ（大蛇）の住みそうな所に生えることから名づけられたそうです。
9火	きのこうどん ぎゅうにくコロッケ・バックソース さいいんげんのごまあえ 	牛乳 あぶらあげ とりにく ぎゅうにく ひじき	うどん サラダあぶら じゃがいも ごま	にんじん しいたけ なめこ きくらげ さいいんげん えのきだけ まいたけ ながねぎ たまねぎ	小 635 中 778	
10水	ごはん えびシューマイ（小2こ：中3こ） はるさめいため わかめスープ 	牛乳 えびシューマイ ぶたにく とうふ わかめ	♥こめ さとう サラダあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン たけのこ ながねぎ えのきだけ	小 612 中 807	わかめは、海の中ではうす茶色をしています。よく見かけるわかめは緑色です。これは、収穫したわかめを湯に通すと、緑色に変化するからです。
11木	ごはん わかたけのだに にんじんのしりしり あげなすのみそしる 	牛乳 わかたけのだに ツナ たまご あつあげ みそ	♥こめ ごまあぶら ごま	にんじん ながねぎ たけのこ なす えのきだけ ほうれんそう	小 612 中 764	なすにはポリフェノールが含まれており、特に皮の部分に多く含まれています。ブルーベリーと同様に視力の回復を助ける働きがあります。
12金	エッグカレー ごまごぼうサラダ さくらんぼゼリー 	牛乳 とりにく チーズ うすらのたまご	♥こめ ごま じゃがいも バター カレールー ゼリー ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご トマト ごぼう とうもろこし きゅうり さくらんぼ	小 745 中 916	さくらんぼの旬は、一般的には5月頃（青森県は6月頃）とされています。キラキラした見た目から「赤い宝石」と呼ばれることもあるとか。
15月	ごはん いわしのしょうがに もやしいため けんちんじる 	牛乳 いわし ぶたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら でんぶん じゃがいも	にんじん もやし ♥にら だいこん こんにゃく こまつな しょうが ごぼう	小 668 中 814	あじやさんまの青魚には、体によい脂肪が多く含まれています。血液をサラサラにし、生活習慣病を予防したり、脳の働きをよくしてくれます。
16火	しょうゆラーメン ほうれんそうぎょうざ（2こ） きりぼしだいこんのちゅうかサラダ 	のむヨーグルト（マスカット） ぎょうざ ぶたにく とりにく	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ メンマ（たけのこ） ながねぎ ほうれんそう きゅうり きりぼしだいこん しょうが	小 586 中 761	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も豊富に含まれています。
17水	ごはん イカフライ・バックソース さんさいいため じゃがいものみそしる 	牛乳 いか さつまあげ わかめ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん ほそたけ わらび ふき たまねぎ こんにゃく	小 613 中 789	こんにゃくには不溶性の食物せんい、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。
18木	しょくパン・キャラメルクリーム あみやきハンバーグ トマトペネサダ きのこスープ 	牛乳 ハンバーグ ツナ ベーコン とうふ	しょくパン キャラメルクリーム ペネ（マカロニ）	トマト ブロッコリー にんじん チンゲンサイ しめじ えのきだけ たまねぎ	小 608 中 807	激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷みます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時には、牛乳の乳たんぱく質が効果的です。
19金	ごはん クリスピーチキン すきこんぶのいため こまつなのみそしる 	牛乳 あぶらあげ クリスピーチキン すきこんぶ さつまあげ こうやどうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ こまつな	小 640 中 766	
22月	ごはん チーズオムレツ ぶたキムチいため エビボールスープ 	牛乳 チーズオムレツ ぶたにく エビボール	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん キャベツ ♥にら キムチ（はくさい） たけのこ もやし ♥しいたけ	小 593 中 795	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。
23火	かけうどん やさいかきあげ れんこんサラダ 	牛乳 なんと とりにく あぶらあげ ひじき	うどん サラダあぶら ドレッシング ごま	にんじん こまつな ごぼう ながねぎ たまねぎ れんこん ほうれんそう パプリカ しゅんぎく	小 668 中 793	「新たまねぎ」がおいしい季節です。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。
24水	ごはん あかうおのしょうゆやき ごもくきんぴら キャベツのみそしる 	牛乳 あかうお ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ キャベツ	小 581 中 768	春にとれるキャベツは、葉がやわらかく、水分を多く含み、甘いのが特徴です。冬にとれる冬キャベツに比べて、ビタミンCも多く含まれています。
25木	ごはん にくだんご（2こ） はるさめサラダ レタさとたまごのスープ 	牛乳 にくだんご ツナ わかめ ベーコン たまご	♥こめ ごま ドレッシング はるさめ でんぶん	にんじん きゅうり えのきだけ レタス たまねぎ きくらげ	小 621 中 789	はるさめは緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぶんを原料として作られています。
26金	キーマカレー ふくじんづけ フルーツのゼリーあえ 	牛乳 ぶたにく チーズ だいず	♥こめ じゃがいも バター カレールー さとう はちみつレモンゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご トマトピューレ ふくじんづけ パイナップル みかん もも	小 700 中 869	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。
27土	ぶたどん たくあんのごまあえ さつまあげのみそしる アーモンドカル 	のむヨーグルト（ストロベリー） ぶたにく さつまあげ みそ	♥こめ ごまあぶら サラダあぶら さとう ごま アーモンドカル	にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく きゅうり ながねぎ にんにく ♥しいたけ はくさい こまつな たくあん（だいこん）	小 508 中 755	「がんもどき」と「さつまあげ」は見た目が少し似ていますが、「がんもどき」は豆腐から、「さつまあげ」は魚のすり身から作られています。
30火	わかめラーメン コーンシューマイ（小2こ：中3こ） やさいのおかかあえ 	牛乳 ぶたにく シューマイ なんと かつおぶし	ちゅうかめん サラダあぶら	もやし メンマ（たけのこ） とうもろこし ながねぎ たまねぎ にんじん はくさい こまつな	小 581 中 761	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。程よい歯ごたえがおいしいですね。
31水	ごはん てりやきチキン ポテトサラダ えのきだけのみそしる 	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ みそ	♥こめ じゃがいも ドレッシング	にんじん きゅうり えのきだけ ながねぎ たまねぎ	小 602 中 746	じゃがいも・ナス・トマト・ピーマンはすべて同じ仲間の「ナス科」の植物です。みんなそっくりな形の花を咲かせます。

※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。