令和５年度　**こんだてのおしらせ**　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） 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	エネルギー kcal	おしらせ
1 木	ごはん てりやきチキン はるさめサラダ とうにゅうみそスープ 牛乳	牛乳　とうにゅう とりにく　わかめ ツナフレーク ウインナー　みそ	♥こめ　じゃがいも ごまあぶら はるさめ しろごま	♥こまつな　にんじん きくらげ　はくさい しめじ　きゅうり	小　597 中　728	今月は中泊町産の小松菜が給食に登場します。小松菜は歯や骨を丈夫にするカルシウムが多い野菜です。
2 金	ごはん いわしのうめに ひじきとだいずのごもくに こまつなのみそしる こくとうビーンズ 牛乳	牛乳　みそ いわし ひじき だいず こうやどうふ	♥こめ サラダあぶら さとう こくとうビーンズ	いとこんにゃく　ごぼう にんじん　たまねぎ ♥こまつな　♥しいたけ さやいんげん　うめ	小　656 中　781	**２月２日は節分献立です** ●大豆：「まめ」で魔（悪いもの）を滅する（やっつける）という意味があります。 ●いわし：鬼はいわしのにおいがきらいだそうです。 しっかり食べて病気などの悪いものを追い払いましょう。
5 月	ごはん ホッケのさいきょうやき メンマのいためもの かきたまじる 牛乳	牛乳　たまご ホッケ ぶたにく とうふ　みそ	♥こめ サラダあぶら でんぷん	にんじん　メンマ（たけのこ） ほうれんそう　ながねぎ こんにゃく	小　609 中　744	
6 火	しおバターコーンラーメン ぎょうざ（２こ） さやいんげんのいためもの 牛乳	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	ちゅうかめん サラダあぶら バター	にんじん　メンマ　もやし キャベツ　とうもろこし ほうれんそう　ながねぎ こんにゃく　さやいんげん	小　682 中　836	めんの日は、かむ回数が少なくなりやすいです。よくかんで食べましょう。
7 水	ごはん マグロカツ・パックソース マカロニサラダ あつあげのみそしる 牛乳	牛乳 マグロ あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら マカロニ ドレッシング	にんじん　とうもろこし きゅうり　♥チンゲンサイ キャベツ　ながねぎ	小　587 中　738	にんじんに含まれるベーターカロテンは、体の中でビタミンＡに変わり目の働きを良くし、体の免疫力を高める働きをします。
8 木	ごはん やさいいりにくだんご（２こ） チャプチェ ミネラルスープ 牛乳	牛乳　すきこんぶ にくだんご ぶたにく とうふ　なると	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら しろごま	にんじん　さやいんげん たまねぎ　たけのこ　にら ながねぎ　ごぼう	小　626 中　765	チャプチェは韓国の家庭でよく作られる春雨を使った炒め物のことです。
9 金	ポークカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト	♥こめ　バター じゃがいも カレールウ	たまねぎ　トマト　にんにく にんじん　しょうが　りんご もも　パイナップル	小　665 中　828	じゃがいもにはみかんと同じくらいのビタミンCが含まれています。ストレスや病気に負けない体をつくる働きがあります。
13 火	かけうどん やさいかきあげ じゃがいものそぼろに カットりんご 牛乳	牛乳　なると とりにく ぶたにく あぶらあげ	うどん　でんぷん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも　さとう	♥しいたけ　にんじん　ごぼう ♥こまつな　ながねぎ　りんご たまねぎ　さやいんげん しょうが　しゅんぎく	小　647 中　763	「１日１個のりんごは医者を遠ざける」というイギリスのことわざがあります。りんごは健康によい食べ物だという意味です。
14 水	ごはん ハートのハンバーグ ふきのあぶらいため せんべいじる ミルメークココア 牛乳	牛乳 ハンバーグ さつまあげ とりにく やきどうふ	♥こめ　さとう サラダあぶら せんべい ミルメークココア	ふき　いとこんにゃく にんじん　たまねぎ だいこん　まいたけ ごぼう　ながねぎ	小　655 中　788	今日はバレンタインデーです。給食センターから愛情たっぷりの給食をお届けします♥
15 木	こめこパン プレーンオムレツ フラワーサラダ ブラウンシチュー 牛乳	牛乳 たまご ぶたにく	こめこパン ドレッシング じゃがいも ブラウンシチュールー	ブロッコリー　あかパプリカ カリフラワー　グリンピース にんじん　たまねぎ　しょうが マッシュルーム　にんにく	小　684 中　897	フラワーサラダに入っている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。
16 金	ごはん カレイのスタミナやき やさいいため さつまいものみそしる のむヨーグルト	のむヨーグルト カレイ ベーコン とうふ　みそ	♥こめ サラダあぶら さつまいも	にんじん　キャベツ ピーマン　きぬさや もやし　しめじ	小　561 中　706	さつまいもに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を体外に出してくれる働きがあります。
19 月	ごはん チキンみそカツ すきこんぶのいりに ほたてじる 牛乳	牛乳　ほたて とりにく　みそ さつまあげ　わかめ すきこんぶ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん　だいこん ながねぎ　しょうが こんにゃく	小　659 中　783	ほたてに含まれるビタミンB１やタウリンには、疲労回復の効果があります。
20 火	みそカレー牛乳ラーメン きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ゆきにんじんのむしパン 牛乳	牛乳 ぶたにく わかめ とりにく	ちゅうかめん サラダあぶら バター　むしパン ドレッシング	きりぼしだいこん　しょうが キャベツ　メンマ（たけのこ） もやし　ながねぎ　きゅうり にんにく　にんじん	小　621 中　765	切干大根は、大根をきれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させたものです。生の大根に比べて、栄養価もアップします。
21 水	ごはん にしんのてりに だいこんのべっこうに がんもどきのみそしる 牛乳	牛乳 ぶたにく がんもどき ひじき　みそ	♥こめ サラダあぶら さとう でんぷん	だいこん　さやいんげん ♥こまつな　にんじん しょうが　はくさい ながねぎ　ごぼう	小　599 中　753	にしんの旬は年2回あります。冬から春にかけての２～３月のにしんは「春告魚」と呼ばれます。
22 木	ごはん ぶたにくのトマトソースに ジャーマンポテト やさいのコンソメスープ 牛乳	牛乳 ぶたにく ベーコン いとかまぼこ	♥こめ じゃがいも バター	♥ほうれんそう　キャベツ アスパラガス　にんじん たまねぎ　パセリ トマト	小　592 中　719	冬が旬のほうれん草は、夏のものにくらべて、味も栄養価もアップします。
26 月	ごはん　スティックなっとう あつやきたまご ちくぜんに とうふとわかめのみそしる 牛乳	牛乳　ちくわ　みそ なっとう　とうふ たまご　あぶらあげ とりにく	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん　♥しいたけ たけのこ　さやいんげん こんにゃく　ごぼう れんこん　ながねぎ	小　627 中　762	
27 火	さんさいうどん ぎゅうにくコロッケ やさいのおろしあえ 牛乳	牛乳　なると とりにく ぎゅうにく あぶらあげ	うどん サラダあぶら じゃがいも	にんじん　しいたけ　きくらげ ながねぎ　ほそたけ　ぜんまい わらび　♥ほうれんそう　なめこ たまねぎ　キャベツ　だいこん	小　589 中　687	めん類の汁は、いつもの汁物より塩分が多く含まれています。減塩のため、めんと具をしっかり食べ、汁は飲み干さないようにしましょう。
28 水	ごはん さばのみぞれに きんぴらごぼう パクチョイのみそしる 牛乳	牛乳　みそ さば ぶたにく あぶらあげ	♥こめ　さとう サラダあぶら しろごま ごまあぶら	ごぼう　こんにゃく にんじん　♥しいたけ ♥パクチョイ　ながねぎ	小　649 中　780	ごぼうを野菜として食べる国はわずかですが、最近では評価が上がり、フランス料理にも使用されてきています。
29 木	ごはん にくシューマイ（２こ） マーボーあつあげ エビボールスープ のむヨーグルト	のむヨーグルト ぶたにく あつあげ エビボール	♥こめ　はるさめ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	♥こまつな　あかパプリカ にんじん　しょうが　にんにく しいたけ　たまねぎ　にら はくさい　たけのこ	小　612 中　747	正しい姿勢で食べていますか？背筋を伸ばし、正しく食器を持って食べましょう。

※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。