

令和6年度



こんだてのめしらせ



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)			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		
3月	ごはん さばのおしおき かぼちゃのそぼろに かきたまみそしる 牛乳	牛乳 だいす さば みそ ぶたにく たまご とうふ	♥こめ サラダあぶら さとう でんぶん	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん きくらげ ♥チンゲンサイ	小 682 中 823	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♪
4火	ぶたじろうどん くらいしきゅうコロッケ キャベツのおしこんぶあえ 牛乳	牛乳 ツチノレーク きゅうにく こんぶ ぶたにく しらす あぶらあげ みそ	うどん ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも	にんじん ♥しいたけ キャベツ だいこん にんにく たまねぎ ながねぎ ごぼう ♥きゅうり しょうが	小 626 中 758	よくかんで食べよう!
5水	ごはん とりにくのみそやき ごまごぼうサラダ 牛乳	牛乳 ぶたにく ほたて とうふ	♥こめ ごまあぶら ドレッシング	ごぼう とうもろこし にんじん ♥きゅうり だいこん こまつな しょうが ながねぎ	小 635 中 792	スープには青森県のほたてを使用しています。ほたては敵から逃げるためにとても早く泳ぎます。
6木	ごはん・しそひじき ミートオムレツ きりぼしだいこんのいりに ながいものみそしる 牛乳	牛乳 たまご とりにく みそ ぶたにく しらす あつあげ ひじき	♥こめ サラダあぶら さとう キヌア ながいも	にんじん こんにゃく ♥しいたけ なめこ きりぼしだいこん ごぼう こまつな しそのみ	小 615 中 763	キヌアは南米のペルーなどで生産される雑穀です。一般的な食品より栄養価が高いスーパーフードとして注目されています。
7金	ぶたにくとだいすのカレー ほうれんそうのなめだけあえ あおもりぶりん 牛乳	牛乳 ぶたにく だいす チーズ	♥こめ パター じゃがいも カレーウ あおもりぶりん	たまねぎ にんじん りんご ♥ほうれんそう トマト しょうが にんにく なめだけ (えのきだけ)	小 656 中 810	カレー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!
10月	ちゅうかどん あげぎょうざ(2こ) もやしのちゅうかあえ 牛乳	牛乳 とりにく ぶたにく なため とうすらのたまご いわし だいす	♥こめ サラダあぶら ドレッシング でんぶん	にんじん たまねぎ きゅうり もやし ♥チンゲンサイ には はくさい きぬさや しょうが だけのこ キャベツ ながねぎ	小 698 中 901	ごはんには中華丼の具をかけて食べます。食材は一つ一つ、よくかむことを意識して食べましょう。
11火	スパゲティボリタン とうもろこしグラタン モロヘイヤのスープ 牛乳	牛乳 ベーコン とう乳 おから とりにく	スパゲティ バター さとう じゃがいも	たまねぎ モロヘイヤ マッシュルーム トマト えのきだけ ビーマン とうもろこし	小 694 中 772	モロヘイヤは6~9月が旬の緑黄色野菜です。きざむとオクラのようなねばりが出るのが特徴です。
12水	ごはん カレーのスタミナやき ふきのいためも さといもじる 牛乳	牛乳 あつあげ 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 こんにゃく ふき ながねぎ しょうが	小 608 中 749	ふきは数少ない日本産の山菜のひとつです。カリウムが多く含まれており、むくみの予防と改善に有効です。
13木	こめこパン あみやきハンバーグ ツナボテサラダ ミネストローネ 牛乳	牛乳 しろいんげんまめ ハンバーグ (とりにく) ツナフレック ベーコン	こめこパン じゃがいも ドレッシング オリーブオイル	にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ スズキニ セロリ ブロッコリー トマト	小 671 中 841	ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの野菜スープです。
14金	ごはん コーンとだいすのメンチカツ もやしいため あさりのみそしる 牛乳	のむヨーグルト とりにく だいす ぶたにく あさり みそ	♥こめ サラダあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん とうもろこし ♥にら もやし えのきだけ キャベツ ながねぎ	小 579 中 762	とうもろこしは世界三大穀物の1つです。日本人は16世紀にポルトガルから伝えられたそうです。
17月	ごはん いわしのみぞれに ひじきととりにくのごもく がんもどきのみそしる 牛乳	牛乳 みそ いわし ひじき とりにく がんもどき	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん こまつな ごぼう こんにゃく ♥さけ キャベツ ながねぎ だいこん	小 632 中 763	ひじきは鉄分を豊富に含む食材ですが、鉄分の吸収率を上げるためにビタミンCやたんぱく質を多く含む食品と一緒に食べましょう。
18火	しおラーメン カニシュマイ(2こ) ブロッコリーのごまあえ 牛乳	牛乳 カニシュマイ ぶたにく とりにく	ちゅうかめん サラダあぶら さとう しろうこ チョコシュ	にんじん はくさい メンマ しょうが ♥チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ ブロッコリー パプリカ	小 682 中 811	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。
19水	ごはん ぶたにくのおしこうじやき ジャーマンボテ 牛乳	牛乳 ぶたにく ベーコン かまぼこ	♥こめ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ パセリ ほうれんそう	小 635 中 786	今が旬のアスパラガスには、体力回復やスタミナ増強に効果のあるアスパラギン酸が豊富に含まれています。
20木	ごはん まぐろカツ・バックソース スパゲティサラダ 牛乳	牛乳 まぐろ とりにく とうふ みそ	♥こめ ごまあぶら サラダあぶら スパゲティ しろうこ ドレッシング	たまねぎ きゅうり しめじ ♥チンゲンサイ にんじん	小 641 中 766	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。
21金	チキンカレー ぶくじんづけ フルーツのゼリーあえ 牛乳	牛乳 とりにく チーズ	♥こめ パター じゃがいも カレーウ マスカットゼリー	たまねぎ りんご トマト にんじん ぶくじんづけ しょうが にんにく みかん バイン もも	小 654 中 814	6月は食育月間です!
24月	わかめごはん しょうゆたまごまき ちくぜんに 牛乳	牛乳 わかめ たまご とりにく ちくわ とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう さつまいも	にんじん しめじ ごぼう ♥しいたけ ほうれんそう たけのこ こんにゃく さやいんげん れんこん	小 609 中 749	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。
25火	かけうどん ごぼういりのだに れんこんサラダ 牛乳	牛乳 なため とりにく ツナフレック あぶらあげ	うどん ドレッシング ムース	にんじん こまつな ながねぎ れんこん ごぼう たまねぎ だけきみ (とうもろこし)	小 621 中 698	獄きみは弘前市の獄地方で採れるとうもろこしで、甘みが強いのが特徴です。この甘さは、獄地方の昼夜の気温差によるものだそうです。
26水	ごはん てんぷら(いか・かきあげ)・タレ やさしいおろしあえ 牛乳	のむヨーグルト いか ぶたにく とりにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう	♥ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ しゅんぎく ごぼう だいこん はくさい えだまめ	小 614 中 755	【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。
27木	ごはん にしんのてりに すきこんぶのいりに 牛乳	牛乳 あぶらあげ にしん こんぶ ぶたにく とりにく	♥こめ サラダあぶら さとう いもち	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう しめじ ながねぎ	小 599 中 753	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。
28金	ごはん キャベツとぶたにくのパオズ(2こ) 牛乳	牛乳 ひじき ぶたにく とりにく とうふ	♥こめ サラダあぶら さとう でんぶん	キャベツ ビーマン しょうが たけのこ ♥チンゲンサイ ♥しいたけ たまねぎ とうもろこし にんにく	小 683 中 820	包子(パオズ)は中国の点心の1つです。小麦粉の生地に具を包んで蒸したもので、中華まんも包子ということになります。

※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。

