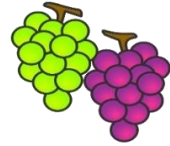


令和6年度



こんだてのお知らせ



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		
2月	ごはん とりにくのしょうがやき ごもくきんぴら さつまいものみそしる	牛乳 とりにく さつまあげ とうふ みそ	♥こめ さつまいも サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ♥ささげ れんこん しょうが ごぼう こんにゃく しめじ	小 650 中 809	今月は、じゃがいも、長ねぎ、きゅうり、ピーマン、トマトなどが中泊産の野菜です。給食おもいやり隊やビュアから仕入れています。
3火	とんこつしょうゆラーメン コーンコロッケ さやいんげんのいためもの	ミルージュ ぶたにく なると ベーコン	ちゅうかめん サラダあぶら	にんじん こまつな メンマ さやいんげん こんにゃく ♥ながねぎ とうもろこし もやし	小 659 中 702	よくがんで食べよう!
4水	きゅうきゅうカレー (非常食) ウインナーたまごまき だいこんマヨサラダ やさいとじゃがいものスープ	牛乳 ウインナー たまご とりにく	こめ マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん ♥キャベツ だいこん こまつな こまつな たまねぎ	小 642 中 838	各学校に備蓄してある非常食を食べます。ごはんとカレーと一緒に作ったカレーです。非常時に備えて、味に慣れておくことも大事ですね。
5木	ごはん・ふりかけ ほっけのしおやき かぼちゃのそぼろに モロヘイヤのみそしる	牛乳 ほっけ ぶたにく だいすミート あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう でんぶん	かぼちゃ しょうが モロヘイヤ しめじ ♥ながねぎ たまねぎ	小 588 中 720	モロヘイヤは、日本で食べる習慣のなかった「シマツナソ」を食べてもらうために、名前を変えて紹介されたのだそうです。
6金	ごはん やさいぎょうざ (2コ) はるさめサラダ キムチトックスープ	牛乳 たまご ぶたにく わかめ とりにく ツナフレーク	♥こめ でんぶん はるさめ トック ごま ごまあぶら	きくらげ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ にら きゅうり しいたけ はくさい チンゲンサイ ながねぎ	小 646 中 788	餃子は中国生まれの食べ物です。日本では焼き餃子が多いですが、本場中国では、ゆでて食べる水餃子が多いです。
9月	やきとりどん もやしのごますあえ がんもどきのみそしる	牛乳 とりにく がんもどき みそ	♥こめ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	♥ながねぎ ♥しいたけ にんじん ♥きゅうり ♥キャベツ こまつな	小 610 中 761	焼鳥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、焼鳥丼にして食べましょう。
10火	やきそば めだまやきふうオムレツ きのこスープ ようなしコンポート	牛乳 ヨーグルト ぶたにく たまご とうふ ベーコン	ちゅうかめん サラダあぶら	にんじん ♥ピーマン ♥キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しめじ えのきたけ マッシュルーム	小 652 中 735	ピーマンはビタミンCが豊富です。ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減する働きがあります。
11水	ごはん いわしのみぞれに カレーにくじゃが なめこのみそしる	牛乳 いわし ぶたにく 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 なめこ グリーンピース だいこん	小 669 中 807	いわしやさば、さんまなどの青い背の魚には、頭の働きをよくするDHAやEPAが多く含まれています。
12木	ごはん チキンみそカツ ナムルいため エビボールスープ	牛乳 とりにく エビボール	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら ごま はるさめ	にんじん えのきたけ こまつな たけのこ きくらげ しいたけ ♥キャベツ だいすもやし ぜんまい	小 654 中 777	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。
13金	トマトハヤシライス きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ	♥こめ ♥じゃがいも ドレッシング ハヤシライスルー バター ウエハース	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム しょうが グリーンピース にんにく きりぼしだいこん きゅうり	小 682 中 842	トマトは中泊町の特産物です。リコピンという赤色の色素が含まれていて、生活習慣病を予防したり、血管の老化を防ぐ効果があります。
17火	さんさいうどん やきぐりコロッケ やさいのおろしあえ おつきみゼリー	牛乳 とりにく なると あぶらあげ	うどん じゃがいも サラダあぶら さつまいも くり おつきみゼリー	にんじん しいたけ だいこん なめこ わらび ぜんまい ほそたけ ♥ながねぎ なし ほうれんそう キャベツ	小 609 中 784	今日は十五夜です。きれいなお月様が見られるといいですね。
18水	ごはん さばのしょうがに メンマのいためもの けんちんじる	牛乳 さば ぶたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さといも	にんじん こんにゃく メンマ (たけのこ) ごぼう だいこん しょうが こまつな ♥ながねぎ	小 714 中 858	豆腐の原料である大豆は「畑のお肉」と呼ばれ、良質なたんぱく質を多く含んでいます。体をつくるもとになる食品です。
19木	しょくパン・いちごジャム ケチャップにくだんこ (2コ) たまごペンネサラダ かぶのシチュー	牛乳 とりにく たまご チーズ	しょくパン・ジャム ドレッシング じゃがいも シチュールー	たまねぎ にんじん きゅうり こかぶ いちご しめじ ほうれんそう あかピーマン トマト	小 640 中 794	食パンやコッペパンの小麦粉は、県産小麦「ゆきちから」を100%使用しています。
20金	ごはん ポークソテー ひじきとだいすのごもくに あさりのみそしる	牛乳 ぶたにく ひじき みそ だいす あさり	♥こめ サラダあぶら さとう	こんにゃく ごぼう にんじん ♥ささげ ♥キャベツ ♥ながねぎ えのきたけ	小 630 中 781	ポークソテーには、味付けとして深浦産のふかうら雪人参が使用されています。
24火	みそラーメン だいすミートはるまき パンフキンボテサラ	のむヨーグルト ぶたにく だいすミート みそ チーズ	ちゅうかめん サラダあぶら じゃがいも はるさめ ドレッシング	にんじん にら もやし ♥キャベツ ♥ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ	小 647 中 749	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。
25水	ごはん あかうおのごまみそやき とりにくとうすらたまごのうまに あぶらふのみそしる	牛乳 あかうお とりにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう ごま あぶらふ	にんじん ♥しいたけ たけのこ こんにゃく こまつな ながねぎ	小 591 中 736	
26木	ごはん ミニおろしハンバーグ (2コ) すきこんぶのいりに いももちじる	牛乳 あぶらあげ とりにく すきこんぶ さつまあげ	♥こめ サラダあぶら さとう いももち	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん しめじ ♥ながねぎ たまねぎ	小 610 中 748	いももちとは、じゃがいもをゆでてつぶしたものに片栗粉を入れ、こねて作ったおもちで、北海道の郷土料理です。
27金	チキンカレー ふくじんづけ フルーツのゼリーあえ	牛乳 とりにく チーズ	♥こめ パター じゃがいも カレールー マスカットゼリー	たまねぎ りんご トマト にんじん ふくじんづけ しょうが にんにく バイン みかん もも マスカット	小 654 中 814	カレーはインド発祥の料理ですが、インドではカレー粉は使わず、様々なスパイスを組み合わせるカレーの味を作ります。
30月	ごはん たらのしおこうじカレーやき にくやさしいため あつあげのみそしる	牛乳 たら みそ ぶたにく あつあげ	♥こめ サラダあぶら	たまねぎ にんじん ♥ピーマン ♥キャベツ チンゲンサイ ♥しいたけ ♥ながねぎ	小 611 中 757	毎食野菜を食べていますか？1回の食事で必要な野菜の量は小学生100g、中学生120g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(☎69-3555)**まで、お問い合わせください。



朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!



3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!

