

令和6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)			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		
			主にたんぱく質・カルシウム	主に炭水化物・脂質	主にビタミン類		
3 月		ごはん いわしのみそに だいこんのぺっこうに にくだんごのみそしる	牛乳 みそ いわし ぶたにく にくだんご	♥こめ サラダあぶら さとう でんぶん	だいこん さやいんげん にんじん しょうが キャベツ ながねぎ えだまめ とうもろこし	小 637 中 779	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。
4 火		かきたまうどん やさいコロッケ れんこんサラダ	牛乳 たまご とりにく なると ひじき	うどん サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	ほうれんそう とうもろこし にんじん ながねぎ えだまめ たまねぎ れんこん パプリカ グリーンピース ♥しいたけ	小 611 中 720	めんの日は、かむ回数が少なくなりやすいです。よくかんで食べるということを意識してみてください。
5 水		ごはん あみやきハンバーグ ふきのいためもの さといもじる	ミルージュ みそ とりにく あつあげ さつまあげ ぶたにく	♥こめ サラダあぶら さといも	こんにゃく ふき にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ だいこん	小 603 中 768	にんじんに含まれるベータカロテンは、体の中でビタミンAに変わり目の動きを良くし、体の免疫力を高める働きをします。
6 木		ごはん かぼちゃシューマイ (2コ) ビーフンのしおいため ワンタンスープ	牛乳 とりにく ぶたにく たら (すりみ)	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら ビーフン	にんじん かぼちゃ もやし きくらげ パプリカ キャベツ チンゲンサイ ながねぎ たけのこ	小 626 中 761	ビーフンはうるち米の米粉を原料とするライスヌードル的一种です。中国が発祥とされており、台湾やベトナムなどでも食べられています。
7 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 バター じゃがいも カレールウ 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 もも あまなつみかん パイン	小 660 中 821	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。
10 月		ごはん アジフライ・バックソース きりほしだいこんのもの なめこのみそしる	牛乳 みそ アジ ぶたにく とうふ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく なめこ ながねぎ しいたけ だいこん きりほしだいこん	小 646 中 791	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。
12 水		ごはん あつやきたまご じゃがいものそばろに ひつまじる	牛乳 たまご あぶらあげ ぶたにく とりにく	♥こめ さとう サラダあぶら じゃがいも ひつま	たまねぎ さやいんげん しょうが にんじん だいこん しいたけ はくさい ながねぎ	小 605 中 744	ひつまじりは岩手県の郷土料理で、水でこねた小麦粉を薄くのばし、手でちぎって煮た汁物です。今日は米粉のひつまです。
13 木		こめこパン フォレオチキン こまつなとひじきのサラダ ミネストローネ	牛乳 とりにく ひじき だいず ベーコン ツナフレーク	こめこパン オリーブオイル ドレッシング しるごま	♥こまつな パプリカ ビーツ とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ スズキニ トマト	小 651 中 837	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。
14 金		ごはん ハートのハンバーグ にんじんしりしり どさんこじる ミルメークココア	牛乳 ぶたにく とりにく ツナフレーク たまご みそ	♥こめ バター ごまあぶら しるごま じゃがいも ミルメーク	にんじん ながねぎ もやし とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが	小 687 中 825	当センターでは、いつも愛情たっぷりのお給食をお届けしています♥ミルメークはチューブの先をねじってちぎり、牛乳パックのストローのさしこみ口から入れてください。
17 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 ながいものみそしる	牛乳 みそ たら ぶたにく あぶらあげ	♥こめ サラダあぶら ながいも	たまねぎ にんじん パプリカ しめじ ながねぎ	小 602 中 784	
18 火		みそラーメン やきいも ブロッコリーのツナあえ	牛乳 ぶたにく ツナフレーク みそ	ちゅうかめん サラダあぶら さつまいも ドレッシング	にんじん キャベツ にら とうもろこし もやし ブロッコリー たまねぎ しそ しょうが にんにく	小 651 中 782	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 水		ちゅうかどん だいずミートはるまき もやしのちゅうかあえ	のむヨーグルト ぶたにく とりにく うすらのたまご だいずミート なると	ちゅうかめん ドレッシング サラダあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ はくさい ♥こまつな きぬさや きゅうり もやし キャベツ	小 616 中 769	ごはんに中華丼の具をかけて食べます。よくかむことを意識して食べましょう。
20 木		ごはん つくねぐし (2コ) ごぼうとぶたにくのいためもの がんもどきのみそしる	牛乳 みそ とりにく ぶたにく がんもどき ひじき	♥こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	さやいんげん ごぼう たまねぎ キャベツ こまつな ながねぎ にんじん	小 642 中 786	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。
21 金		ハヤシライス なのはなのごまあえ カトリりんご	牛乳 ぶたにく	♥こめ しるごま バター さとう じゃがいも ハヤシルウ	たまねぎ マッシュルーム なのはな グリンピース もやし にんじん トマト りんご しょうが にんにく	小 670 中 830	「1日1個のりんごは医者を送る」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。
25 火		カレーうどん ツナポテトサラダ ヨーグルトレーズン	牛乳 ぶたにく ツナフレーク	うどん じゃがいも サラダあぶら ドレッシング カレールウ チョコ	ながねぎ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう レーズン ♥しいたけ	小 617 中 728	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。
26 水		ごはん にしんのてりに さやいんげんのいためもの ぶたじる	のむヨーグルト にしん ベーコン ぶたにく みそ こうやどうふ	♥こめ サラダあぶら じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう はくさい ながねぎ しょうが	小 608 中 762	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。
27 木		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 とりにく ぶたにく たまご	♥こめ でんぶん はるさめ トック ドレッシング ごまあぶら	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にら きくらげ チンゲンサイ ♥しいたけ ながねぎ はくさい	小 646 中 788	トックは朝鮮半島の餅や餅菓子の総称です。主に米などの穀類を原料とし、粉に挽いてから蒸すなど、日本の餅とは作り方が違います。
28 金		ごはん チキンみそカツ ひじきとだいずのごもくに パクチョイのみそしる	牛乳 とりにく ひじき だいず あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん ♥パクチョイ しめじ ながねぎ	小 633 中 772	みそ汁に中泊町産の「パクチョイ」という野菜を使います。チンゲン菜と同じ仲間、茎の部分が白いのが特徴です。

※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(069-3555)**まで、お問い合わせください。

節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

