



こんだてのおしらせ



中泊町学校給食センター

令和7年度

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	牛 乳	ごはん わかどりのさいきょうやき (2コ) さやいんげんのいためもの けんちんじる	牛乳 みそ とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	♥こめ サラダあぶら さといも	だいこん さやいんげん にんじん こんにゃく ごぼう ながねぎ こまつな	小 604 中 756	2月3日は節分献立 ●大豆：「まめ」で魔（悪いもの）を減らす（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かきらいだそうです。 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。
3 火	牛 乳	かきたまうどん こんさいいりいわしフライ ビーンズサラダ	牛乳 たまご とりにく なると いわしフライ (いわし・たら) だいす	うどん いりごま サラダあぶら でんぶん ドレッシング	しいだけ にんじん ほううんそう ながねぎ こまつな とうもろこし れんこん ごぼう	小 592 中 727	
4 水	牛 乳	ごはん さんまのてりやき じゃがいものそぼろに キャベツとあつあげのみそしる	牛乳 みそ さんま ぶたにく あつあげ	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん ながねぎ	小 649 中 820	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。ストレスや病気には負けない体をつくる働きがあります。
5 木	牛 乳	ごはん おろしにくだんご (2コ) なのはなごまあえ みそおでん	牛乳 こうやどうふ みそ にくだんご (とり・ぶた) ちくわ ウィンナー こんぶ さつまボール うずらのたまご	♥こめ さとう いりごま	にんじん なのはな キャベツ たまねぎ だいこん こんにゃく しょうが	小 588 中 721	 しゃくじ 食事 手洗い、生活習慣 大切に!
6 金	牛 乳	ちゅうかどん やさいしゅうまい (小2コ: 中3コ) もやしのちゅうかあえ	牛乳 とりにく ぶたにく なると うずらのたまご しゅうまい (すりみ)	♥こめ サラダあぶら でんぶん ドレッシング	にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ はくさい とうもろこし きぬさや きゅうり しょうが	小 625 中 814	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。
9 月	のむヨーグルト	ごはん・あじつけのり にしんのみそに にんじんしりしり せんべいじる	のむヨーグルト のり にしん みそ とりにく たまご やきどうふ	♥こめ せんべい サラダあぶら ごまあぶら いりごま	にんじん にら ごぼう だいこん まいたけ ながねぎ	小 613 中 777	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。
10 火	牛 乳	みそラーメン やきいも プ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 プロッコリー ながねぎ たまねぎ あおじそ もやし しょうが にんにく	小 651 中 782	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。
12 木	牛 乳	ごはん ごぼうメンチカツ・パックソース ツナマカロニサラダ ごまみそじる	牛乳 メンチカツ (ぶたにく) ツナフレーク とうふ みそ	♥こめ ごまあぶら サラダあぶら ドレッシング マカロニ すりごま	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん しめじ チンゲンサイ	小 645 中 774	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。
13 金	牛 乳	ハヤシライス やさいのおろしあえ チョコプリン	牛乳 ぶたにく チーズ	♥こめ バター ハヤシルー じゃがいも チョコプリン	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース ♥ほうれんそう キャベツ だいこん しょうが にんにく	小 681 中 838	14日はバレンタインデーです。少し早いですが、給食センターから愛情たっぷりの給食をお届けします。
16 月	牛 乳	ごはん サーモンのしおやき さつまいものにもの さんとうなのみそしる	牛乳 みそ サーモン とりにく あつあげ	♥こめ サラダあぶら さつまいも さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ ♥しいだけ こんにゃく ♥さんとうな	小 597 中 730	みそ汁に中泊町産の「山東菜（さんとうな）」を使います。白菜と同じ仲間で、全国的にはシロナと呼ぶ地域が多いそうです。
17 火	牛 乳	カレーうどん にくいりしのだ レンコンサラダ	牛乳 ぶたにく なると しのだ (とり・ぶた) ひじき とりにく	うどん でんぶん サラダあぶら カレールー ドレッシング	にんじん ながねぎ たまねぎ パプリカ ♥しいだけ れんこん ♥ほうれんそう ごぼう	小 695 中 807	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。 
18 水	のむヨーグルト	ごはん ほうれんそうきょうざ (2コ) チンジャオロースー ちゅうかコーンスープ	のむヨーグルト きょうざ (ぶた・とり) ぶたにく とうふ たまご	♥こめ サラダあぶら さとう でんぶん	とうもろこし ほうれんそう しょうが だけのこ ピーマン チンゲンサイ パプリカ にんじん たまねぎ キャベツ	小 591 中 735	青椒肉絲の青椒（チンジャオ）は、辛みを抜いて品種改良された、唐辛子（ピーマンやしとう）などの緑色の果実を指すそうです。
19 木	牛 乳	ガパオライス めだまやきふううオムレツ きのこスープ ゆきにんじんむしパン	牛乳 たまご ベーコン とりにく だいす とうふ だいすミート	♥こめ サラダあぶら さとう むしパン	たまねぎ ピーマン バジル パプリカ しょうが にんにく はくさい えのきだけ ゆきにんじん マッシュルーム	小 638 中 776	ガパオライスはタイ料理の一種です。具はお皿に盛りつけて、食べるときに各自でごはんにのせ、オムレツものせて食べましょう。
20 金	牛 乳	ごはん まぐろカツ・パックソース ひじきとだいすのごもくに どさんこじる	牛乳 まぐろカツ ひじき だいす ぶたにく みそ	♥こめ サラダあぶら じゃがいも バター さとう	ごぼう こんにゃく ながねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく	小 648 中 831	大豆は植物ですが、体をつくるものになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれています。
24 火	牛 乳	ごもくしょうゆラーメン だけのこしゅうまい (2コ) オクラのごママヨあえ	牛乳 ぶたにく しゅうまい (すりみ) とりにく	ちゅうかめん サラダあぶら マヨネーズ すりごま	きくらげ にんじん オクラ たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ メンマ キャベツ カリフラワー きゅうり	小 578 中 815	正しい姿勢で食べていますか？背筋をのばし、正しく食器を持って食べましょう。
25 水	乳酸菌飲料 乳酸菌飲料	ごはん ホッケのフライ・パックソース やさいいため パクチョイのみそしる	乳酸菌飲料 ホッケ チキンハム とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら	にんじん キャベツ なめこ ながねぎ もやし ♥パクチョイ ピーマン	小 579 中 724	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で、茎の部分が白いのが特徴です。
26 木	牛 乳	ピタパン あみやきハンバーグ トマトベネサラダ クラムチャウダー	牛乳 ハンバーグ (とり・ぶた) ツナフレーク ベーコン あさり	ピタパン バター パンネ (マカロニ) ホワイトルー じゃがいも	プロッコリー トマト たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース	小 665 中 767	ピタパンは半分に切ると、中がボケットのようになっているので、好きな具を入れて食べてください。
27 金	牛 乳	チキンカレー ふくじんづけ フルーツゼリーあえ	牛乳 ぶたにく チーズ	♥こめ バター じゃがいも カレールー なつみかんゼリー	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 みかん もも パイン	小 655 中 815	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。

※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。

お部品により、取扱い方法が変更になる場合があります。この際はご連絡ください。
※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。

山...山 ちよつ

ふかうら雪人参(ゆきにんじん)
ふかうら雪人参は、深浦町の雨雪と寒さに育てられた、とてもフルーティな甘さと鮮やかなオレンジ色が特徴の人参です。雪にんじん蒸しパンは、このふかうら雪人参をたっぷり使用

