

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 ヒレカツ(2こ)・パックソース はるさめサラダ オクラとなめこのみそしる	牛乳 わかめ ぶたにく みそ ツナフレーク とうふ	♥こめ さとう サラダあぶら ドレッシング はるさめ いりごま	きゅうり だいこん ながねぎ オクラ なめこ きくらげ にんじん	小 630 中 755	ごまの主な成分は脂質が50%、たんぱく質が20%と栄養価が高く、カルシウムや鉄分、亜鉛なども豊富に含まれています。
3火	あさりうどん なのはないりたまごサラダ さくらもち 	牛乳 あさり とりにく なんと ボンレスハム あぶらあげ たまご	うどん ドレッシング マカロニ さくらもち	しいたけ にんじん こまつな ながねぎ ほうれんそう なのはな パプリカ	小 604 中 681	3月3日は桃の節句(ひなまつり)です。女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。
4水	ごはん あかうおさいきょうづけ とりにくとうすらたまごのうまに さんとうなとあぶららみそしる	牛乳 あかうお とりにく うすらのたまご とうふ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら あぶらら 	にんじん しいたけ たけのこ こんにゃく ♥さんとうな ながねぎ	小 591 中 736	給食おもしろい隊の方が育てた山東菜が登場します。山東菜は白菜と同じ仲間ですが、葉が内巻きにならず結球しないのが特徴です。
5木	コッペパン ハムステーキ ひじきのケチャップソテー はくさいのクリームに	牛乳 大豆ミート ハムステーキ ぶたにく ひじき とりにく チーズ	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	ピーマン たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム  トマト	小 680 中 782	カルシウムは骨や歯を作るためには欠かせない栄養素です。乳製品や小魚、海藻、大豆製品を意識して食べましょう。
6金	ぶたどん たくあんのごまあえ  あげなすのみそしる 【小学校】ヨーグルト 【中学校】おいわいクレープ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	♥こめ さとう サラダあぶら いりごま でんぶん クレープ	にんじん こんにゃく たまねぎ ♥しいたけ にんにく しょうが なす たくあん さやいんげん えのきだけ ながねぎ	小 642 中 834	中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんの健康とさらなる活躍を願っています。豚丼の具はお皿に盛りつけ、食べる時に豚丼にして食べましょう。
9月	わかめごはん こんさいいりつくね すきこんぶのいりに いももちじる 	わかめ あぶらあげ つくね(とりにく) さつまあげ こんぶ とりにく	♥こめ さとう サラダあぶら さといも 	にんじん だいこん たまねぎ れんこん ごぼう こんにゃく しめじ ながねぎ	小 584 中 728	いももちは北海道を代表する農産物のじゃがいもを使い、家庭で手軽に作れる郷土料理です。地域によってはいもたんごとも呼ばれます。
10火	わかめラーメン はるまき  パンプキンポテサラ	牛乳 わかめ ぶたにく なんと ミックスビーンズ チーズ	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング じゃがいも はるさめ	とうもろこし キャベツ ながねぎ たまねぎ かぼちゃ にんじん メンマ(たけのこ) もやし	小 707 中 804	わかめの主成分である食物せんいは、腸の動きを活発にして便秘を防ぎ、余分なナトリウムを体外に出す働きがあります。
11水	ごはん にしんのてりやき だいこんのべっこうに あおなとあつあげのみそしる	牛乳 にしん ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう でんぶん	にんじん ♥パクチョイ だいこん しょうが しいたけ ながねぎ さやいんげん 	小 601 中 730	にしんは別名「春告魚(はるつげうお)」といわれ、春の訪れを教えてくれることから名付けられたそうです。
12木	ごはん えびしゅうまい(小2こ:中3こ) ホイコーロー にくだんごのスープ 	牛乳 えびしゅうまい ぶたにく とりだんご	♥こめ さとう サラダあぶら はるさめ でんぶん	キャベツ しょうが はくさい たまねぎ ピーマン ながねぎ にんにく にんじん たけのこ ほうれんそう	小 579 中 749	
13金	だいずとぶたにくのカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト	♥こめ カレールウ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが みかん にんにく ふくじんづけ りんご パイン ようなし	小 681 中 847	「畑の肉」とも呼ばれる大豆は、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。豆乳やみその原料にもなります。
16月	ごはん てりやきチキン にあえっこ さといものみそしる 	のむヨーグルト とりにく とうふ あぶらあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう さといも 	にんじん だいこん こんにゃく わらび たまねぎ こまつな	小 626 中 766	大根は、部位によって味や食感がちがいます。葉に近い部分は生食、真ん中は煮物に適しています。
17火	ピリからにくうどん あげぎょうざ(小2こ:中3こ) やさしいおかかあえ 【小学校】おいわいクレープ 【中学校】ヨーグルト 	牛乳 ぶたにく かつおぶし ヨーグルト	うどん サラダあぶら しろうま クレープ	にんじん ♥しいたけ たまねぎ なら もやし ながねぎ はくさい ♥こまつな キャベツ しょうが 	小 688 中 807	和え物に給食おもしろい隊の小松菜を使います。小松菜は緑黄色野菜で、成分はほうれん草に似ていますが、カルシウムが非常に多いのが特徴です。
18水	ごはん いわしのうめに にくじゃが  かきたまのみそしる	牛乳 みそ いわし 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 じゃがいも	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース ほうれんそう しめじ うめ	小 685 中 830	いわしには体によい脂肪が多く含まれています。血液をサラサラにし、生活習慣病予防や、脳を活性化させる働きがあります。
19木	やしそば レバーいりメンチカツ とうふとわかめのスープ クリームウエハース 	牛乳 ぶたにく とりにく とりレバー とうふ わかめ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら クリームウエハース	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきだけ たけのこ ながねぎ	小 676 中 760	小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校でもしっかり食べて、健康で充実した毎を送りましょう。
23月	ごはん えだまめしゅうまい(2こ) マーボーあつあげ ワンタンスープ	牛乳 しゅうまい(たら・とりにく) ぶたにく あつあげ ワンタン(ぶたにく)	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	たけのこ たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ なら にんじん チンゲンサイ ながねぎ しょうが	小 667 中 810	枝豆は大豆の若くて未熟な豆です。栄養成分が違っているので、枝豆は「野菜」、大豆は「豆」に分類されます。
24火	とんこつしょうゆラーメン だいずミートオムレツ  ジャーマンポテト	牛乳 ぶたにく たまご なんと ベーコン だいずミート	♥こめ サラダあぶら バター じゃがいも	にんじん こまつな メンマ(たけのこ) もやし ながねぎ たまねぎ パセリ トマト	小 575 中 671	大豆ミートは、県産大豆100%の植物由来の食品です。お肉のような食感で、たんぱく質と食物せんいがたくさん含まれています。
25水	ごはん アジフライ・パックソース ビーフンのしおいため がんもどきのみそしる	牛乳 アジ みそ ぶたにく がんもどき	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら ビーフン	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ピーマン キャベツ ♥こまつな ながねぎ 	小 653 中 786	今年度の給食も今日で終わりです。充実した春休みを過ごしましょう。新学期の給食もお楽しみに♪

※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。

**「おいしさの引き出し」をふやそう! ~味覚の成長~**

**わたしの食べたものが、わたしの体をつくれます!**

元気にします!	元気がみなもと!	元気にします!	元気がみなもと!
体も心も	元気にします!	体も心も	元気がみなもと!
たべるとは	元気にします!	たべるとは	元気がみなもと!
かんばるぞ!	元気にします!	かんばるぞ!	元気がみなもと!
うんどうも	元気にします!	うんどうも	元気がみなもと!
しっかり食べて	元気にします!	しっかり食べて	元気がみなもと!
べんきょうも	元気にします!	べんきょうも	元気がみなもと!
さめてから!	元気にします!	さめてから!	元気がみなもと!
時間と量を	元気にします!	時間と量を	元気がみなもと!
でもおやつは	元気にします!	でもおやつは	元気がみなもと!
もつと食たい。	元気にします!	もつと食たい。	元気がみなもと!
学校の給食!	元気にします!	学校の給食!	元気がみなもと!
えいよういっぱい	元気にします!	えいよういっぱい	元気がみなもと!
食べよう、	元気にします!	食べよう、	元気がみなもと!
のこす	元気にします!	のこす	元気がみなもと!
えいよういっぱい	元気にします!	えいよういっぱい	元気がみなもと!
学校給食!	元気にします!	学校給食!	元気がみなもと!
えいよういっぱい	元気にします!	えいよういっぱい	元気がみなもと!
食べよう、	元気にします!	食べよう、	元気がみなもと!
のこす	元気にします!	のこす	元気がみなもと!
えいよういっぱい	元気にします!	えいよういっぱい	元気がみなもと!
学校給食!	元気にします!	学校給食!	元気がみなもと!
えいよういっぱい	元気にします!	えいよういっぱい	元気がみなもと!
食べよう、	元気にします!	食べよう、	元気がみなもと!
のこす	元気にします!	のこす	元気がみなもと!
えいよういっぱい	元気にします!	えいよういっぱい	元気がみなもと!
学校給食!	元気にします!	学校給食!	元気がみなもと!
えいよういっぱい	元気にします!	えいよういっぱい	元気がみなもと!

**はじめは好ききらいばかり!?**  
赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。

**食べものとの出会い**  
立って歩けるようになって、おしゃべりもできるようになった。ミルク以外のいろいろな食べものが食べられるようになったね。好きな味、にがてな味もできたけど...

**おいしいものを食べると、幸せな気分になるよね。**  
「おいしさの引き出し」がたくさんあると、幸せな気分もふえるね!

**小学生は味をおぼえる大切な時期**  
「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」がふえる。

**いろいろな味をおぼえよう!**  
いろいろな食べもの、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。

**又学したころはにがてなけど、学年が上がったら「あれっ、これおいしい!」と感ったことがあったでしょ。これからはどんどんあるよ。たくさん食べた「おいしさの引き出し」から、いろいろなおいしさが飛び出してくるんだ。これが「味をおぼえる」ということだよ。**