



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		
8 水	ごはん ツナオムレツ ぶたキムチいため わかめスープ	牛乳 わかめ ツナオムレツ ぶたにく とうふ	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら いりごま	にんじん キャベツ はくさい たけのこ にら えのきたけ ながねぎ	小 593 中 754	今年度の給食がスタートします。苦手な食べ物にも、まずはひとくちからチャレンジしてみよう！
9 木	ごはん こんさいいわしフライ・パックソース にんじんのいためもの じゃがいものみそしる	のむヨーグルト みそ いわしフライ こうやとうふ とりにく あぶらあげ	♥こめ さとう サラダあぶら じゃがいも	にんじん れんこん こんにゃく ごぼう ながねぎ たまねぎ しょうが きぬさや	小 643 中 812	にんじんはセリやセロリと同じ「セリ科」の野菜です。βカロテンが豊富で、どんな料理にでも合い、給食にも欠かせません。
10 金	チキンカレー ふくじんづけ フルーツゼリーあえ	牛乳 とりにく チーズ	♥こめ パター じゃがいも カレールー はちみつレモンゼリー	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 バイン もも	小 656 中 817	カレーには、調理員さんが型抜きをしたハートのにんじんが入っています。当たった人はラッキー♪
13 月	ごはん おろしにくだんご (2こ) ひじきのごもくに がんもどきのみそしる	牛乳 にくだんご (とり・ぶた) ひじき さつまあげ がんもどき みそ	♥こめ さとう サラダあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ えだまめ ほうれんそう ながねぎ とうもろこし	小 567 中 695	給食に毎日出る牛乳は青森県産です。成長期に欠かせないカルシウムがたくさん含まれています。しっかり飲もう！
14 火	かけうどん やさいかきあげ さやいんげんのいためもの いちごのケーキ	牛乳 なんと とりにく あぶらあげ ベーコン	うどん サラダあぶら おいわいケーキ	♥しいたけ にんじん ♥こまつな ながねぎ しゅんぎく こんにゃく さやいんげん ごぼう	小 663 中 770	めん類の汁には塩分が多く含まれています。減塩のため、めんと具はしっかり食べ、汁は飲み干さないようにしましょう。
15 水	ごはん さんまのてりやき ぶたにくとやさいのいためもの あつあげとおおのみそしる	牛乳 さんま ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら でんぶん	にんじん キャベツ えのきたけ にら もやし パクチョイ ながねぎ	小 589 中 748	さんまやいわしなどの青魚には、病気を予防する体によい脂質が含まれています。
16 木	コッペパン ハムステーキ ブロッコリーのツナあえ クリームシチュー	牛乳 ハムステーキ ツナフレーク とりにく チーズ	コッペパン ドレッシング ホワイトルウ じゃがいも	ブロッコリー あおじそ にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ とうもろこし	小 613 中 744	給食のパンは、青森県産小麦「ゆきちから」を使用し、青森市のパン工場で作ったものを使っています。
17 金	ごはん たけのこしゅうまい (2こ) チンジャオロースー ちゅうかコンスープ	乳酸菌飲料 しゅうまい (たらずりみ) ぶたにく たまご とうふ	♥こめ さとう サラダあぶら でんぶん	たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう とうもろこし	小 588 中 733	桜の花をイメージしたしゅうまいがつきます。今年の桜もきれいに咲くといいですね。
20 月	ごはん チキンカツ (小1こ : 中2こ) えだまめサラダ ごまみそじる	牛乳 とりにく チキンハム とうふ みそ	♥こめ すりごま サラダあぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん キャベツ えだまめ たまねぎ ♥こまつな しめじ	小 601 中 818	春キャベツは秋ごろに種をまき、翌年の春ごろに収穫されます。うま味成分が豊富で、甘みが強いのが特徴です。
21 火	しおラーメン ミニにくまん (2こ) ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく にくまん (ぶた)	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング いりごま	にんじん チンゲンサイ きゅうり ごぼう たまねぎ キャベツ ながねぎ メンマ (たけのこ)	小 655 中 748	給食のめんは、青森県産小麦「ネバリゴシ」を使用し、五所川原市のめん工場で作ったものを使っています。
22 水	ごはん さばさいきょうやき ながいものそぼろに にくだんごのみそしる	牛乳 さば みそ ぶたにく とりにく	♥こめ さとう サラダあぶら ながいも でんぶん	たまねぎ えだまめ しょうが こまつな はくさい にんじん ながねぎ	小 688 中 877	苦手な人が多い魚にも、体のために必要な栄養素が含まれています。好き嫌いしないで食べましょう。
23 木	ごはん・たまごふりかけ あおじそいりとりつくね ふきのあぶらいため すいとんじる	牛乳 たまごふりかけ とりつくね (とり・ひじき) さつまあげ とりにく あぶらあげ	♥こめ さとう サラダあぶら すいとん	にんじん だいこん ぶき こんにゃく たまねぎ ♥しいたけ はくさい ながねぎ あおじそ	小 613 中 763	ぶきは数少ない日本原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。
24 金	ポークカレー ほうれんそうのだいすあえ いちごのジュレ	牛乳 ぶたにく チーズ だいす	♥こめ カレールー じゃがいも パター ドレッシング いちごのジュレ	たまねぎ にんにく にんじん しょうが いちご りんご トマト ♥ほうれんそう いちご	小 665 中 821	江戸時代にオランダの船によって、インドネシアから長崎へと運びこまれたじゃがいもは、エネルギー源になるでんぶんが豊富です。
25 土	ガバオライス めだまやきふうオムレツ エビボールスープ	のむヨーグルト たまご だいすミート とりにく だいす エビボール	♥こめ さとう サラダあぶら はるさめ	たまねぎ ピーマン バジル パプリカ しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ にんじん	小 546 中 689	ガバ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のせ、オムレツものをせて食べましょう。
27 月	わかなごはん にしんのみそに メンマのいためもの さといものみそしる	牛乳 にしん みそ ぶたにく あつあげ	♥こめ さとう サラダあぶら さといも	にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな メンマ (たけのこ) だいごんな	小 610 中 741	給食のお米は中泊町産の「まっしぐら」を使用しています。ごはんもしっかり食べましょう。
28 火	さんさいうどん かぼちゃコロッケ なのはなごまマヨあえ	牛乳 とりにく なんと あぶらあげ	うどん すりごま サラダあぶら コロッケ ドレッシング	にんじん ♥しいたけ セリ ながねぎ ♥こまつな わらび かぼちゃ カリフラワー すいき なのはな ひめだけ ぜんまい	小 617 中 724	正しい姿勢で食べていますか？背すじを伸ばし、正しく食器を持って食べましょう。
30 木	ちゅうかどん にくしゅうまい もやしのちゅうかあえ ミニたいやき	牛乳 ぶたにく なんと うすらのたまご とりにく	♥こめ さとう サラダあぶら でんぶん たいやき ドレッシング	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな きぬさや もやし きゅうり	小 677 中 864	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。

※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。

学校給食について ~こんなことに気をつけています

食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。

献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。

栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。

調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけ、泡立てる
- 2 手のひら、手のこら、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかり洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルで拭く