



こんだてのおしらせ



令和8年度

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		
7 木	ごはん チキンみそカツ ツナいりコールスローサラダ 牛乳	牛乳 とりにく ツナフレーク とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら ドレッシング マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし ♥しいたけ こんにやく ごぼう ♥ほうれんそう	小 657 中 787	春キャベツは、葉がやわらかく、水分を多く含み、甘いのが特徴です。冬キャベツに比べて、ビタミンCも多く含まれています。
8 金	ごはん さばのしおやき カレーにくじゃが なめこのみそしる	牛乳 さば 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 こんにやく だいこん グリーンピース なめこ ながねぎ	小 665 中 803	じゃがいもをフランスでは「大地のりんご」と呼ぶそうです。ビタミンCが、なんとりんごの5倍もあるそうです。
11 月	わかめごはん あつやきたまご ちくぜんに さつまいものみそしる	牛乳 わかめ たまご とりにく ちくわ とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん れんこん しめじ しいたけ たけのこ ごぼう さやいんげん こんにやく ♥さんとうな	小 614 中 754	こんにやくには不溶性の食物せんいど、加工するときに凝固剤(水酸化カルシウム)を使うため、カルシウムも含まれています。
12 火	みそラーメン あげぎょうざ(小2コ:中3コ) ビーンズサラダ	のちヨーグルト ぎょうざ(ぶたにく) ツナフレーク だいず みそ	♥こめ サラダあぶら いりごま ドレッシング	にんじん ♥にら しょうが キャベツ ながねぎ たまねぎ とうもろこし ♥ほうれんそう もやし	小 637 中 826	ほうれん草は野菜の中で鉄分が多く、またその鉄分の吸収を助けるビタミンCや食物せんいども豊富に含まれています。
13 水	ごはん あかうおさいきょうつけ きりほしだいこんのもの こまつなとあぶらみそしる	牛乳 あかう ぶたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう あぶら	にんじん しいたけ きりほしだいこん ♥こまつな ながねぎ こんにやく	小 595 中 733	しっかり手洗い!
14 木	しょくパン・くるごまクリーム あみやきハンバーグ トマトペンネサラダ クラムチャウダー	牛乳 ハンバーグ(とりにく) ツナフレーク ベーコン あさり	♥こめ サラダあぶら さとう	トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	小 713 中 814	パンはひとくちサイズにちぎって食べましょう。あまり一口にたくさんつめこみ過ぎると、のどがつかまる原因になり、危険です。
15 金	ミートボールカレー ふくじんづけ フルーツあんじん	牛乳 にくだんご(とりにく) スキムミルク	♥こめ バター じゃがいも カレールー あんじんとうふ	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 パイン もも	小 671 中 835	じゃがいも・ナス・トマト・ピーマンはすべて同じ仲間の「ナス科」の植物です。みんなそっくりな形の花を咲かせます。
18 月	ごはん かいせんしゅうまい(2コ) マーボーあつあげ わかめとたまごのスープ	のちヨーグルト しゅうまい(たらすりみ) ぶたにく あつあげ わかめ たまご	♥こめ サラダあぶら でんぶん いりごま ごまあぶら	たけのこ たまねぎ にら だいこん にんじん にんにく しょうが キャベツ ながねぎ	小 625 中 772	よくかむことを意識して食べましょう。歯やあごが強くなくなったり、脳に刺激が加わって頭がすっきりしたりと良いことがたくさんあります。
19 火	ぶたじるうどん きゅうにくいりコロッケ キャベツのしおこんぶあえ	牛乳 しおこんぶ ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ ツナフレーク	うどん じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう ♥しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	小 659 中 748	5月は各学校で運動会が行われます。「縁起を担いでカツ丼」
20 水	ごはん あじしょうゆこうじつけ すきこんぶのいりに いももちしる	牛乳 とりにく あじ ぶたにく すきこんぶ あぶらあげ	♥こめ サラダあぶら さとう いももち	だいこん にんじん しめじ こんにやく ながねぎ ごぼう	小 599 中 753	「豪華にお刺身」などは、前日の夕食にはあまりおすすませません。運動会までの練習の疲れがたまっている身体には、逆に負担になる場合もあります。脂っこいものや生ものは消化しにくく、胃もたれてしまうことも…
21 木	ごはん とりにくのみそやき(2コ) れんこんサラダ おでん	牛乳 イカボール ひじき ちくわ さつまあげ みそ とりにく こうやとうふ こんぶ うすらのたまご	♥こめ ドレッシング さとう	れんこん パプリカ だいこん にんじん きゅうり	小 623 中 762	ごはんやパン、種類などの糖質(炭水化物)、疲れを回復させるビタミンB群やビタミンC、身体のコンディションを整えるミネラルなど、バランスよく食べるようにしましょう。
22 金	ごはん スタミナどん たくあんのごまあえ あげなすのみそしる ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら いりごま	にんじん にら しょうが にんにく メンマ(たけのこ) たくあん(だいこん) なす えのきだけ ながねぎ もやし	小 659 中 824	
25 月	ごはん ポパイチーズオムレツ ドライカレー やさいとじゃがいものスープ	牛乳 スキムミルク たまご だいずみート ぶたにく だいず チキンウインナー	♥こめ サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ パプリカ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん キャベツ マッシュルーム	小 666 中 813	カレー皿にごはん とドライカレー、 オムレツをせて 食べましょう。
26 火	わかめラーメン ミニきなこあげパン にんじんしりしり	牛乳 わかめ ぶたにく なると とりにく たまご	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら いりごま あげパン	もやし メンマ(たけのこ) とうもろこし ながねぎ にんじん にら	小 641 中 785	メンマは、亜熱帯にのみ生ずるマチク(麻竹)のたけのこを、1ヶ月ほど乳酸発酵させた加工食品です。
27 水	ごはん たらのフライ・パックソース スパゲティサラダ さといものみそしる	のちヨーグルト ボンレスハム たら みそ あつあげ	♥こめ サラダあぶら スパゲティ さといも	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ	小 582 中 711	給食センターでは、油の温度と時間を設定できる連続フライヤーを使って、揚げ物を作っています。
28 木	ごはん ほうれんそうぎょうざ(2コ) もやしいため エビボールスープ	牛乳 ぎょうざ(ぶたにく) ぶたにく エビボール	♥こめ サラダあぶら でんぶん はるさめ	ほうれんそう もやし しょうが にんじん キャベツ たけのこ ♥しいたけ にら	小 576 中 716	もやしは、畑ではなく工場で作られます。大豆などの豆を暗い所で芽を出させ、葉が出ないうちに収穫したものです。
29 金	ごはん ハヤシライス やさいのおろしあえ ひゅうがなつゼリー	牛乳 ぶたにく スキムミルク	♥こめ バター じゃがいも ハヤシルー ゼリー	マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんじん にんにく ひゅうがなつ ♥ほうれんそう だいこん しょうが たまねぎ	小 669 中 826	たまねぎは三千年以上前から食べられていた野菜で、昔から元気をつけたときの食べ物だったそうです。

※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。



学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手に食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

おいしいです! なかどまり

葉物野菜(ほうれん草・小松菜・山東菜)
 地元の農家さんが大切に育てた葉物野菜を給食で使用しています。今年度は、4月から月に数回ずつ登場しています。やはり新鮮な葉物野菜は、澄んだ甘さとうまみがあっておいしいです。



しいたけ
 1年を通して収穫できる生のしいたけは、すべて中泊産のものを使用しています。中泊町特産物販売所ピエアから届く新鮮なしいたけは、肉厚でジューシーなのでおいしいです。

