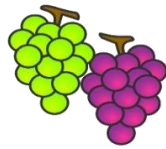


令和8年度



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 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		
1 火	タンタンメン ミニにくまん (2コ) オクラのごまマヨあえ	ぶたにく みそ にくまん (ぶたにく) ツナフレーク	ちゅうかめん サラダあぶら しろごま ノンエッグマヨネーズ	きくらげ にんじん しょうが メンマ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ カリフラワー オクラ ながねぎ もやし	小 689 中 813	今月はじゃがいも、長ねぎ、きゅうり、ピーマン、トマトなどが中泊産の野菜です。給食もみやり隊やビュアから仕入れています。
2 水	ごはん チキンみそカツ ひじきとだいずのごもくに あさりとキャベツのみそしる	とりにく ひじき だいず あぶらあげ あさり 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 ほうれんそう キャベツ えのきたけ	小 609 中 735	豆腐の原料である大豆は「畑のお肉」と呼ばれ、良質なたんぱく質を多く含んでいます。体をつくるものになる食品です。
3 木	ごはん やさいぎょうざ (2コ) はるさめサラダ キムチいりトックスープ	牛乳 ぎょうざ (とり・ぶた) ツナフレーク わかめ とりにく たまご	♥こめ でんぶん ごまあぶら ドレッシング トック いりごま	♥きゅうり キャベツ にんじん ♥しいたけ チンゲンサイ にら はくさい きくらげ	小 710 中 852	トックスープとは、主にもち米で作られた薄切りの餅「トック」を使った、韓国の伝統的なスープ料理です。
4 金	ごはん いわしのしょうがに なすとぶたにくのトマみそいため どさんこじる	ベーコン いわし ぶたにく チーズ	♥こめ でんぶん サラダあぶら さとう パター ♥じゃがいも	♥トマト たまねぎ もやし さやいんげん ♥ながねぎ にんじん ほうれんそう なす たまねぎ にんにく とうもろこし	小 606 中 796	なすと豚肉を、地元産のトマトとともにみそ味で炒めました。仕上げに粉チーズを加えて、コクとうま味をアップさせています。
7 月	ぶたどん きりぼしだいこんのちゅうかサラダ がんもどきのみそしる	牛乳 ぶたにく ツナフレーク がんもどき みそ	♥こめ でんぶん サラダあぶら さとう ドレッシング	にんじん こんにゃく しょうが たまねぎ ♥しいたけ にんにく きりぼしだいこん ♥ながねぎ ♥きゅうり キャベツ こまつな	小 634 中 786	豚丼の具はお皿に盛りつけます。食べる時に各自でごはんにのせて、丼ものにして食べましょう。
8 火	かけうどん やさいかきあげ えだまめいりポテトサラダ	牛乳 なんと とりにく あぶらあげ ツナフレーク	うどん サラダあぶら じゃがいも マヨネーズ	しいたけ にんじん こまつな ♥ながねぎ えだまめ たまねぎ ごぼう しゅんぎく	小 616 中 745	麺類の汁には塩分が多く含まれています。麺と具をしっかりと食べ、汁は飲み干さないようにしましょう。
9 水	ごはん やさいだしいりバオズ (2コ) マーボーどうふ わかめとたまごのスープ	牛乳 たまご ぶたにく だいずミート わかめ とうふ	♥こめ いりごま サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	♥ながねぎ しめじ にら にんにく にんじん だいこん キャベツ たまねぎ しょうが	小 650 中 794	よくかんで食べよう!
10 木	ごはん さんまのてりやき さやいんげんのいためもの さつまじる	牛乳 あぶらあげ さんま チキンハム とりにく	♥こめ サラダあぶら さとう さつまいも	にんじん こんにゃく さやいんげん igo ながねぎ だいこん しょうが	小 667 中 836	さんまやさば、いわしなどの青い背の魚には、頭の働きをよくするDHAやEPAが多く含まれています。
11 金	チキンカレー やさいのおろしあえ スライスパン	牛乳 とりにく スキムミルク	♥こめ じゃがいも カレールウ バター	たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう キャベツ りんご にんにく しょうが だいこん パイナップル	小 664 中 821	カレーはインド発祥の料理ですが、インドではカレー粉は使わず、様々なスパイスを組み合わせるカレーの味を作ります。
14 月	ごはん たらしょうゆづけやき ながいものオイスターいため ごまみそじる	牛乳 たら ベーコン とうふ みそ	♥こめ ♥ながいも サラダあぶら マヨネーズ さとう すりごま	にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん しめじ こまつな	小 610 中 なし	ごはんは運動したり勉強するエネルギーのもとになる食品です。しっかり食べましょう。
15 火	スパゲティナポリタン ほうれんそうとたまごのスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく チキンハム たまご ヨーグルト	スパゲティ バター さとう でんぶん	にんじん ほうれんそう えのきたけ トマト たまねぎ ♥ピーマン マッシュルーム	小 591 中 なし	ピーマンはビタミンCが豊富です。ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減する働きがあります。
16 水	ごはん まぐろカツ・バックソース もやしいため オクラとモロヘイヤのみそしる	のむヨーグルト まぐろ ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら でんぶん	にんじん もやし にら しめじ モロヘイヤ オクラ ♥ながねぎ	小 572 中 752	モロヘイヤはエジプトやインドなどで広く栽培されている野菜です。全体的に栄養価がとても高いので「野菜の王様」とも呼ばれます。
17 木	こめこパン ポロニアステーキ ブロッコリーとたまごのペンネサラダ かぶのシチュー	牛乳 ポロニアハム とりにく チーズ	こめこパン マカロニ マヨネーズ じゃがいも ホワイトルウ	たまねぎ にんじん こかぶ ブロッコリー しめじ ほうれんそう あかピーマン	小 670 中 814	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。他にはみょうがなどが同じ仲間です。
18 金	ごはん とりにくのねぎやき (2コ) きんぴらごぼう さといものみそしる	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	♥こめ さといも サラダあぶら さとう いりごま ごまあぶら	にんじん こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな	小 604 中 822	ごはんは、からだのエネルギー源です。
24 木	ごはん ほっけのてりやき にんじんのいためもの にくだんごのみそしる	牛乳 ぶたにく ほっけ こうやどうふ にくだんご みそ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく ♥ながねぎ たまねぎ キャベツ ♥しいたけ ごぼう	小 597 中 749	大豆はさまざまな食品に加工され、和食には欠かせない食材です。みそやしょうゆ、豆腐や納豆、きなこなど、大豆製品はたくさんあります。
25 金	なすとひじきにのりカレー めだまやきふうオムレツ ふくじんづけ おつきみゼリー	牛乳 ぶたにく たまご だいずミート スキムミルク	♥こめ パター じゃがいも カレールウ わなしゼリー	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 ♥なす わなし	小 690 中 845	今日は十五夜なので、目玉焼きをトッピングしたお月見カレーにしてみました。きれいな月が見られるといいですね!
28 月	ごはん あおじそとりつくね ナムルいため とうふとわかめのみそしる	のむヨーグルト つくね (とり・ひじき) ぶたにく みそ わかめ とうふ	♥こめ ひじき サラダあぶら しろごま ごまあぶら	えのきたけ こまつな にんじん あおじそ ながねぎ だいずもやし たまねぎ ぜんまい きくらげ	小 621 中 759	わかめやのりなどの海藻は、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、イライラを解消するマグネシウムなどのミネラルが豊富です。
29 火	どりパイタンラーメン だいずミートはるまき さやいんげんのごまあえ	牛乳 なんと とりにく ひじき だいずミート ツナフレーク	ちゅうかめん サラダあぶら さとう いりごま	にんじん メンマ (たけのこ) チンゲンサイ もやし さやいんげん キャベツ たまねぎ しょうが	小 636 中 751	青梗菜 (チンゲンサイ) は、日本で一番多く使われている中国野菜です。味にクセもなく、様々な料理に使いやすいのが特徴です。
30 水	ごはん・ふりかけ にしんみそに メンマのいためもの じゃがいものみそしる	牛乳 にしん たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	♥こめ サラダあぶら ♥じゃがいも	にんじん こんにゃく メンマ (たけのこ) たまねぎ さやいんげん	小 636 中 771	毎食野菜を食べていますか? 1回の食事で必要な野菜の量は小学生100g、中学生120gです。

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。

※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。

