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） 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	エネルギー kcal	おしらせ
2 月	牛乳 ごはん チーズメンチカツ・パックソース ひじきとだいずのごもくに あさりのみそしる	牛乳　あぶらあげ チーズメンチカツ（ぶた・とり） だいず　ひじき あさり　みそ	♥こめ サラダあぶら さとう	たまねぎ　こんにゃく にんじん　キャベツ えのきたけ ほうれんそう	小　618 中　744	**「鹿尾菜」** 何と読むかわかるかな？ヒントは、今日の給食の食材です。
4 水	牛乳 スタミナどん キャベツのうめおかかあえ ちゅうかコーンスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく　かつおぶし とうふ　たまご ヨーグルト	♥こめ サラダあぶら さとう でんぷん	にんじん　にんにく　しょうが メンマ　もやし　とうもろこし キャベツ　きゅうり　しいたけ たまねぎ　にら　チンゲンサイ	小　677 中　846	かぜやインフルエンザが流行する季節です。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高めよう！
5 木	牛乳 ごはん だいずミートオムレツ カレーにくじゃが ごぼうとあつあげのみそしる	牛乳 だいずミート　たまご ぶたにく あつあげ　みそ	♥こめ サラダあぶら ♥じゃがいも さとう	にんじん　こんにゃく たまねぎ　グリンピース ごぼう　♥ながねぎ ほうれんそう	小　615 中　754	「こんにゃくは体の砂払い」という食べ物のことわざがあります。こんにゃくは体内の有害物を払って、健康にしてくれるという意味です。
9 月	のむヨーグルト ごはん さばのしょうがに ちくぜんに はくさいのみそしる	牛乳 さば　ちくわ とりにく あぶらあげ　みそ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん　さやいんげん たけのこ　れんこん　こまつな ごぼう　はくさい　ながねぎ しいたけ　こんにゃく	小　638 中　773	小松菜は別名「冬菜」とも呼ばれ、冬が旬の野菜です。野菜の中でもカルシウムを多く含んでいます。
10 火	牛乳 きのこうどん ミニウインナードック（小１こ：中２こ） パンプキンポテサラ	牛乳　チーズ とりにく　だいず ウインナー あぶらあげ	うどん サラダあぶら ドレッシング じゃがいも	にんじん　きくらげ　なめこ ♥しいたけ　えのきたけ まいたけ　きゅうり　かぼちゃ ♥ながねぎ	小　666 中　779	現在、世界のチーズは1000種類以上あると言われています。骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。
11 水	牛乳 ごはん とりにくのごまてりやき やさいいため なめこのみそしる	牛乳 とりにく ベーコン とうふ　みそ	♥こめ サラダあぶら さとう いりごま	♥ながねぎ　にんじん なめこ　もやし　ピーマン ♥だいこん　キャベツ ほうれんそう	小　623 中　754	ピーマンは果実に辛味がない甘いトウガラシの変わり種です。そこから昔は「甘トウガラシ」と呼ばれていました。
12 木	牛乳 ごはん やきぎょうざ（２こ） マーボーなす エビボールスープ	牛乳 ぎょうざ（ぶた・とり） ぶたにく　だいずミート エビボール（すりみ）	♥こめ　でんぷん サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ　たけのこ　なす しょうが　にんにく ♥キャベツ　にら しいたけ　にんじん	小　603 中　785	じゃがいもやナス、トマトやピーマンは、同じ仲間の「ナス科」の植物です。色は違いますが、みんなそっくりな形の花を咲かせます。
13 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 とりにく スキムミルク	♥こめ　バター じゃがいも カレールウ 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　656 中　817	給食のカレーには、すりおろしたにんにくを少し使っています。日本で生産されるにんにくのほとんどが青森県産です。
16 月	牛乳 ごはん しょうゆたまごまき（２こ） オクラのごまマヨあえ すきやきふうに	牛乳 たまごまき とりにく ぶたにく　やきとうふ	♥こめ　さとう サラダあぶら すりごま　いたふ ノンエッグマヨネーズ	オクラ　きゅうり　♥ながねぎ こんにゃく　にんじん　しゅんぎく ♥はくさい　カリフラワー えのきたけ　♥しいたけ	小　617 中　759	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。
17 火	牛乳 やきそば わかめとたまごのスープ ゆきにんじんむしパン	牛乳 ぶたにく たまご　わかめ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら　でんぷん いりごま　むしパン	にんじん　たまねぎ ♥キャベツ　ピーマン ♥だいこん もやし　ながねぎ	小　652 中　738	一般的なもやしとは、緑豆を発芽させた緑豆もやしのことですが、他にも大豆などを発芽させたもやしもありますよ。
18 水	のむヨーグルト てんどん （かきあげ・とりてん・タレ） たくあんのごまあえ さといもじる	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ　みそ	♥こめ　さとう サラダあぶら いりごま さといも	だいこん　きゅうり ごぼう　こんにゃく にんじん　♥ながねぎ たまねぎ　しゅんぎく	小　711 中　804	【天丼のつくり方】 ①ご飯にタレを半分かける。 ②天ぷらをのせる。 ③残りのタレをかける。
19 木	牛乳 しょくパン・チョコレートパテ チキンマスタードやき ブロッコリーのツナあえ クラムチャウダー	牛乳　チーズ とりにく ツナフレーク あさり　ベーコン	しょくパン　じゃがいも ドレッシング ホワイトルウ チョコレートパテ	ブロッコリー　たまねぎ とうもろこし　あおじそ にんじん　マッシュルーム グリンピース	小　662 中　771	食パンやコッペパンの小麦粉は、県産小麦「ゆきちから」を100%使用しています。
20 金	牛乳 ごはん あかうおのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために こまつなのみそしる こくとうまめ	牛乳 あかうお ぶたにく あつあげ　みそ だいず	♥こめ サラダあぶら さとう	しいたけ　こんにゃく えのきたけ　こまつな にんじん　♥ながねぎ きりぼしだいこん	小　616 中　762	切干大根は生の大根に比べて、うま味も栄養価もアップします。豆腐や厚揚げ、みそなどの原料である大豆には、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。
24 火	牛乳 ぶたじるうどん だけきみコロッケ キャベツのしおこんぶあえ カットりんご	牛乳　みそ ぶたにく　こんぶ あぶらあげ ツナフレーク	うどん サラダあぶら ごまあぶら コロッケ（じゃがいも）	にんじん　たまねぎ　だけきみ きゅうり ♥ながねぎ　にんにく ♥はくさい ♥しいたけ　ごぼう ♥キャベツ ♥だいこん　りんご	小　629 中　718	りんごの品種は、世界では15,000種類、日本では2,000種類あり、青森県では50種類が栽培されています。
25 水	牛乳 ごはん いわしのみそに ごぼうとぶたにくのいためもの かきたまじる	牛乳 いわし　みそ ぶたにく とうふ　たまご	♥こめ サラダあぶら さとう でんぷん	さやいんげん　ごぼう たまねぎ　♥ほうれんそう にんじん　♥ながねぎ	小　643 中　786	いわしなどの青魚には、生活習慣病を予防する体によい脂肪酸（しぼうさん）がたっぷり含まれています。
26 木	牛乳 ごはん ぶたにくのりんごしょうがやき だいずいりごぼうサラダ ながいものみそしる	牛乳 ぶたにく だいず あぶらあげ　みそ ふるさと産品給食の日	♥こめ ドレッシング いりごま ながいも	♥しいたけ　りんご ♥ながねぎ　ごぼう こまつな　にんじん	小　660 中　827	今日はふるさと産品給食の日です。私たちのふるさと、中泊町や青森県でとれた食べ物がたくさん登場します。お楽しみに♪
27 金	牛乳 サザエカレー やさいのごまあえ あおもりぷりん	牛乳 いか　あさり さざえ チーズ	♥こめ　バター ♥じゃがいも カレールウ あおもりぷりん	こまつな　りんご にんじん　たまねぎ しょうが　にんにく ♥はくさい　もやし	小　652 中　806	小泊産のサザエを使用したカレーが今年も登場です。カレーにトッピングして、海の恵み豊かなカレーを召し上がれ！！
30 月	牛乳 ごはん やさいにくだんご（２こ） にんじんしりしり がんもどきのみそしる	牛乳　たまご にくだんご（とり） ツナフレーク　みそ がんもどき　ひじき	♥こめ ごまあぶら さとう いりごま	にんじん　♥ながねぎ ♥キャベツ　ごぼう たまねぎ ♥しいたけ	小　617 中　754	にんじんやモロヘイヤなどの色が濃い野菜は緑黄色野菜です。油を使った料理で食べるほうが、ビタミンAが吸収されやすいですよ。

※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。



★「鹿尾菜」⇒「ひじき」です。読めましたか？