

i zaktoarlat 👸



JJ VU	7 年 层	ערע י						中沿町学校稲食センター
B /		こんだて	お も な 体をつくる	: 食 品 (♥印la エネルギーになる	は中泊町産) 体の調子を整える	エネ	マルギー	おしらせ
曜	(-)		主にたんぱく質・カルシウム 牛乳 なっとう	主に炭水化物・脂質 ♥こめ	主にビタミン類 たまねぎ にんじん		kcal	
1	MILK MILK	ごはん・なっとう さめのにつけ	さめ あぶらあげ	サラダあぶら	こんにゃく ながねぎ	小	685	納豆の栄養素「ナットウキナーゼ」 は血液の流れをよくし、脂肪の燃焼
水	牛乳	にくじゃが	ぶたにく みそ	さとう じゃがいも	グリンピース こかぶ	ф	930	を助けたり、美肌効果もあります。
	4 乳	こかぶのみそしる	とりにくだんご 牛乳	♥ こめ	たまねぎ ほうれんそう	115	FOC	じゃがいもにはみかんと同じくらい
2	MILK MILK	トマトにくだんご (2コ)	にくだんご (とり・ぶた)	サラダあぶら	パプリカ にんじん	小	596	のビタミンCが含まれています。ストレスや病気に負けない体をつくる
木	牛乳	たまごとほうれんそうのソテー ポトフ	たまご ウインナー	バター ♥じゃがいも	キャベツ ブロッコリー 	中	729	働きがあります。
3		やきとりどん	牛乳 わかめ とりにく	♥こめ いりごま サラダあぶら	♥ながねぎ ♥しいたけ ♥きゅうり こまつな	小	599	焼鳥丼の具は、お皿に盛つけてか
金	MILK MILK	はるさめサラダ あげなすのみそしる	ツナフレーク	けつみめいら	▼きゅうり こまりな なす えのきたけ ごぼう	ф	748	ら、各自でご飯にのせて食べてください。ご飯はお茶碗で提供します。
<u> </u>	牛乳	ごはん	とうふ みそ 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	ドレッシング ♥こめ	きくらげ にんじん ♥しいたけ にんじん	4	740	今日は十五夜です。
6	MEK MEK	さばのしおやき	さば とりにく	サラダあぶら	たけのこ こんにゃく	小	671	旬の果物やお団子
		とりにくとうずらたまごのにもの すましじる	うずらのたまご とうふ	さとう やきふ	こまつな ♥ながねぎ	ф	797	をお供えし、農作 物の収穫に感謝し
月	牛乳	おつきみだんご	かまぼこ	おつきみだんご	99	7	131	ます。
7		きのこうどん ぎゅうにくコロッケ	牛乳 しおこんぶ とりにく ぎゅうにく	うどん サラダあぶら	にんじん しいたけ キャベツ きくらげ まいたけ きゅうり	小	607	スーパーマーケットには1年中きの
火	MILK MILK	キャベツのしおこんぶあえ	あぶらあげ	じゃがいも	なめこ えのきたけ	ф	762	こが売られていますが、野生のきの この旬は秋です。
	牛乳	ごはん	ツナフレーク のむヨーグルト	ごまあぶら ♥こめ	♥ながねぎ たまねぎ だいこん ごぼう わらび	<u>'</u>		
8	Yogurt	いわしいりハンバーグ	いわし みそ	サラダあぶら	こんにゃく ながねぎ	小	623	サトイモは食物せんいが豊富で、腸内環境を良好な状態に保つのに役立
水	のむヨーグルト	にあえっこ さといものみそしる	とうふ あつあげ ぶたにく	さとう さといも	にんじん たまねぎ こまつな マスカット	ф	762	ちます。
9		ごはん	牛乳	♥こめ しろごま	にんじん ピーマン	小	656	チンジャオロースーは中国語で、
	MILK MILK	かにしゅうまい(2コ) チンジャオロース	しゅうまい(かに・すりみ) ぶたにく	サラダあぶら さとう でんぷん	たけのこ ♥ながねぎ パプリカ ♥だいこん			「チンジャオ」はピーマン、 「ロー」は肉、「スー」は細切りと
木	牛乳	わかめとたまごのスープ	たまご わかめ	ごまあぶら	たまねぎ	中	788	いう意味です。
10	MILK MILK	ハヤシライス こんさいマリネ	牛乳 ぶたにく	♥こめ バター じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ わなし マッシュルーム ピーマン	小	668	根菜とは、野菜のうち土の中にある部分を食用とするものの総称です。
金		こんさいマリネ わなしゼリー		ドレッシング	しょうが にんにく こまつな	中	827	ごぼうやれんこん、玉ねぎなど、どれもなじみ深い野菜ばかりです。
	牛乳	みそカレーぎゅうにゅうラーメン	牛乳	ハヤシルウ ちゅうかめん	グリンピース れんこん にんじん キャベツ	ıls		
14	MILK MILK	にたまご	ぶたにく	バター	もやし とうもろこし	小	619	みそカレー牛乳ラーメンは青森市の B級グルメです。中高生の発想から
火	牛乳	りんごいりポテトサラダ	たまご	じゃがいも ドレッシング	♥ながねぎ きゅうり たまねぎ りんご	中	768	生まれたラーメンなのだそうです。
15		ごはん ホッケフライ・パックソース	牛乳 ホッケ	♥こめ サラダあぶら ♀~~~	にんじん キャベツ もやし ♥だいこん	小	637	今月も中泊町産の長ねぎを使ってい ます。 馬わぎは考ちの使いちのする
水	MILK MILK	ボッグフライ・ハックソース やさいいため	ベーコン	2 29 001010 CO	♥ながねぎ なめこ	ф	769	ます。長ねぎは煮たり焼いたりすることで辛みが少なくなり、甘味が増
	牛乳	なめこじる	とうふ みそ 牛乳	こめこパン さとう	パプリカ パプリカ たまわぎ			します。
16	MILK MILK	こめこパン ハムステーキハーフ(2コ)	ハムステーキ	サラダあぶら	パブリカ たまねぎ にんじん はくさい	小	658	ひじきは海藻の仲間です。 歯や骨を 丈夫にするカルシウムや、 腸内をき
木	牛乳	ひじきのケチャップソテー はくさいのクリームに	ぶたにく ひじき とりにく	じゃがいも ホワイトルウ	マッシュルーム トマト	中	823	れいにする食物せんいが多く含まれています。
17		ごはん	牛乳	♥こめ	にんじん れんこん	Ŋ١	609	きんぴらのごぼうは青森県産です。
	MILK MILK	てりやきチキン ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	サラダあぶら さとう	ごぼう こんにゃく ♥しいたけ チンゲンサイ			ごぼうは平安時代に薬草として日本
金	牛乳	チンゲンサイのみそしる	あつあげ みそ	しろごま	♥ながねぎ	中	761	に伝えられたと言われています。
20	MILK MILK	ミートソースどん やさいといものコンソメスープ	のむヨーグルト ぶたにく	♥こめ さとう サラダあぶら	たまねぎ トマト グリンピース なす	小	661	小松菜は歯や骨を丈夫
月		いちごプリン	ウインナー	じゃがいも	キャベツ にんじん	ф	803	にするカルシウムが多い野菜です。
	牛乳	ピリからにくうどん	チーズ 牛乳 ひじき	プリン うどん いりごま	こまつな いちご にんじん ♥しいたけ	,,		さつまいもはエネルギーになる食品
21	Yogurt	ほうれんそうとひじきのサラダ	ぶたにく	サラダあぶら	たまねぎ ほうれんそう	小	601	ですが、ビタミンCやカリウム、食
火	のむヨーグルト	だいがくいも (小2コ:中3コ)	とりにく	ドレッシング さつまいも	♥ながねぎ パプリカ にら とうもろこし もやし	中	776	物せんいが豊富なので、野菜の代わりとしてもおすすめの食品です。
22		ごはん	牛乳 ぶたにく	♥こめ サラダあぶら	にんじん ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	小	630	ぶた肉はビタミンB1という栄養素が豊富です。ビタミンB1はご飾り
水	MILK MILK	ヒレカツ(2コ)・パックソース ブロッコリーのツナあえ	ツナフレーク	リフタめいら ドレッシング	たけのこ しいたけ	ф	748	が豊富です。ビタミンB1はご飯やパンが体の中でエネルギーになる時になる時になる。
	牛乳	エビボールスープ ごはん	エビボール 牛乳 こうやどうふ	はるさめ ♥こめ	キャベツ あおじそ			に必要になります。
23	MILK MILK	いわしのしょうがに ా	いわし みそ	サラダあぶら	ふき こんにゃく	小	645	いわしには骨をつくるカルシウム や、そのカルシウムを骨にするため
木	牛乳	ふきのあぶらいため ぶたじる	さつまあげ ぶたにく	♥じゃがいも	はくさい ♥ながねぎ しょうが	中	783	の手助けをするビタミンがたくさん 含まれています。
24	4 乳	ミートボールカレー	牛乳	♥こめ バター	たまねぎ りんご トマト	小	674	
	MILK MILK	ふくじんづけ フルーツゼリーあえ	とりにくだんご チーズ	じゃがいも カレールウ	にんじん ふくじんづけ しょうが にんにく パイン			THE X
金	牛乳			ゼリー	みかん もも ブリーベリー	中	839	
27	MILANIK	ごはん・さけふりかけ ツナオムレツ	牛乳 さけ ツナオムレツ	♥こめ さとう サラダあぶら	にんじん こんにゃく きりぼしだいこん	小	651	切干大根は、大根を細長く切って、 天日干しにしたものです。干すこと
月	MILK MILK	きりぼしだいこんのいりに	ぶたにく	いりごま	しいたけ しめじ	ф	807	で、栄養価もうま味も生の大根よりもアップします。
	牛乳	さつまいものみそしる しょうゆラーメン	とうふ みそ 牛乳 なると ヘ	さつまいも ちゅうかめん	きぬさや メンマ (たけのこ) にら			をアップします。 麺類の汁はいつもの汁物より塩分が
28	MILK MILK	だいずミートはるまき	ぶたにく (0)	サラダあぶら	もやし ♥ながねぎ	小	649	多く含まれています。減塩のため、
火	牛乳	にんじんのしりしり	だいずミート 〜 とりにく たまご	ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	ф	800	麺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。
29		ごはん とりにくのさいきょうかき (27)	牛乳	♥こめ さとう #5があぶら	たまねぎ にんじん	小	619	給食のお米は中泊町産の「まっしぐ
	MILK MILK	とりにくのさいきょうやき (2コ) はるさめいため	とりにく ぶたにく	サラダあぶら はるさめ	きくらげ パプリカ キャベツ ♥ながねぎ	ф		ら」という品種を使用しています。 例年新米への切り替えは、11月下
水	牛乳	キャベツとあつあげのみそしる	あつあげ みそ 牛乳 とうふ	ごまあぶら	[[6]*6 + 50*W	4	796	旬から12月上旬です。
30	MILK MILK	ごはん ほうれんそうぎょうざ (2コ)	午乳 とつい ぶたにく	♥こめ サラダあぶら	にんじん キャベツ しいたけ オクラ	小	652	毎食野菜を食べていますか?1回の
木	H W	もやしいため	とりにく	でんぷん	ほうれんそう もやし	ф	780	食事で必要な野菜の量は小学生 100g、中学生120gです。
31	牛乳	もずくとたまごのスープ わかめごはん	もずく たまご のむヨーグルト	♥こめ さとう	しょうが にら かぼちゃ たまねぎ しめじ	<u>ال</u> ا	611	かぼちゃに含まれるカロテンは、体
	Vogurt	さんまのてりやき かぼちゃのそぼろに	さんま あぶらあげ ぶたにく わかめ	サラダあぶら でんぷん	しょうが にんじん ごぼう だいこん ♥ ながねぎ		OII	内でビタミンAになり、目の働きをよくしたり、のどや鼻の粘膜を丈夫
金	のむヨーグルト	しらたまじる	とりにく	しらたま	ブルーベリー	中	777	にします。
×₩ △ I		topのが亦再になる担合がなりまっ						