

令和7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	エネルギーになる	体の調子を整える		
		主にたんぱく質・カルシウム	主に炭水化物・脂質	主にビタミン類		
4 火	スパゲティナポリタン レタスとりだんごのスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン とうふ とりだんご ヨーグルト	スパゲティ バター さとう でんぶん	たまねぎ パプリカ マッシュルーム トマト にんじん えのきたけ レタス ピーマン	小 613 中 700	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。
5 水	ごはん メンチカツ・パックソース えだまめサラダ ごまみそじる	牛乳 メンチカツ(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 ドレッシング ごまあぶら	にんじん ♥キャベツ えだまめ たまねぎ しめじ チンゲンサイ みかん あかピーマン	小 642 中 765	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。
6 木	ごはん あかうおのさいきょうやき メンマのいためもの けんちんじる	ミルージュ あかうお ぶたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さといも	こんにゃく メンマ にんじん だいこん ごぼう こまつな ♥ながねぎ	小 590 中 756	「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。
7 金	ボークビーンズカレー ふくじんづけ フルーツあんじん	牛乳 ぶたにく だいす チーズ	♥こめ バター じゃがいも カレールウ あんにとどうふ	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 もも パイン	小 688 中 856	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。
10 月	ごはん・ひじきのり あつやきたまご とりにくとじゃがいものにももの がんもどきのみそじる	牛乳 ひじきのり たまご みそ とりにく がんもどき	♥こめ ♥じゃがいも さとう さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ さやいんげん こまつな ♥ながねぎ	小 621 中 762	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。
11 火	しおバターコーンラーメン オクラのごまマヨあえ きなこミニあげパン	牛乳 ぶたにく とりにく	ちゅうかめん サラダあぶら バター マヨネーズ あげパン すりごま	にんじん もやし メンマ ♥キャベツ ほうれんそう ♥ながねぎ カリフラワー とうもろこし オクラ きゅうり	小 616 中 755	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！
12 水	ごはん アジフライ・パックソース ビーフンのしおいため はくさいのみそじる	牛乳 アジフライ ぶたにく あぶらあげ みそ	♥こめ サラダあぶら ビーフン ごまあぶら	♥ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ だけのこ きくらげ パプリカ はくさい	小 620 中 748	寒くなるとおいしくなる白菜ですが、精進料理では大根・豆腐とともに「養生三宝」とよばれ、貴重な食材とされています。
13 木	ちゅうかどん やきぎょうざ(2こ) もやしのちゅうかあえ	牛乳 とりにく ぎょうざ(ぶた・とり) ぶたにく なんと うすらのたまご	♥こめ サラダあぶら でんぶん ドレッシング	にんじん たまねぎ だけのこ ♥はくさい チンゲンサイ きぬさや もやし きゅうり にら	小 658 中 811	一般的なものとしては、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。
14 金	ごはん なんこついつつくね ひじきのごもくに いももちじる	牛乳 つুকね(とりにく) さつまあげ あぶらあげ とりにく	♥こめ サラダあぶら さとう いももち	にんじん こんにゃく とうもろこし えだまめ ♥だいこん ごぼう しめじ ♥ながねぎ	小 612 中 748	いももちは北海道を代表する農産物のじゃがいもを使い、家庭で手軽に作れる郷土料理です。地域によってはいもだんごとも呼ばれます。
17 月	ごはん さばのしおやき ながいものそぼろに かきたまみそじる	牛乳 さば たまご ぶたにく とうふ みそ	♥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 にんじん きくらげ ♥ほうれんそう	小 667 中 806	さばなどの青魚には、生活習慣病を予防する体によい脂肪分が含まれています。
18 火	ぶたじるうどん だけきみコロッケ キャベツのうめおかかあえ	牛乳 みそ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	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 しょうが ごぼう ♥ながねぎ にんにく こまつな ♥キャベツ うめ しめじ きゅうり だけきみ	小 626 中 711	弘前市の嶽高原でとれるとうもろこしを「嶽きみ」といいます。「きみ」は津軽弁でとうもろこしのことです。
19 水	ごはん ゆきになんじんのポークソテー きりぼしだいこんのもの とうふとほたてのスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ ほたて	♥こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	にんじん こんにゃく ♥しいたけ ♥だいこん ほうれんそう ♥ながねぎ きりぼしだいこん	小 641 中 770	煮物には、青森県産の切干大根を使っています。生の大根に比べて、うま味も栄養価もアップします。
20 木	ごはん ふるさと産品給食の日 やさしいりにくだんご(2こ) だけきみいりごぼうサラダ ながいもいりひつまみじる	牛乳 にくだんご(とりにく) とりにく あぶらあげ	♥こめ ドレッシング ながいもいりひつまみ いりごま	だけきみ ♥だいこん きゅうり ♥しいたけ にんじん はくさい ながねぎ ごぼう たまねぎ	小 660 中 806	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♪
21 金	サザエカレー ほうれんそうとだいすのあえもの あおもりぶりん	牛乳 いか あさり さざえ だいす チーズ	♥こめ バター ♥じゃがいも カレールウ あおもりぶりん	♥ほうれんそう りんご にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト もやし	小 675 中 830	ついに小泊産のサザエを使用したカレーが登場です。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!!
25 火	とんこつしょうゆラーメン かぼちゃしゅうまい(2こ) さやいんげんのいためもの	牛乳 しゅうまい(とり・すりみ) チキンハム ぶたにく なんと	ちゅうかめん サラダあぶら	にんじん キャベツ メンマ かぼちゃ ♥ながねぎ こまつな こんにゃく もやし さやいんげん	小 614 中 722	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。
26 水	ごはん さんまのてりやき もやしいため さつまいものみそじる	牛乳 さんま ぶたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら でんぶん さつまいも	にんじん もやし にら きぬさや しめじ	小 619 中 756	さつまいもは今から400年くらい前に中国から日本に伝えられ、鹿児島県や長崎県で栽培されるようになりました。
27 木	バーガーパン ハムカツ・パックソース コールスローサラダ モロヘイヤのスープ	牛乳 ハムカツ ハムカツ ポークハム とりにく	パン じゃがいも サラダあぶら ドレッシング マヨネーズ	にんじん ♥キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ えのきたけ モロヘイヤ	小 665 中 794	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が吸収しやすいですよ。
28 金	ごはん ミニかにたま マーボーあつあげ ワンタンスープ	牛乳 かにたま(たまご・かににかま) ぶたにく あつあげ	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	だけのこ ♥はくさい にら ほうれんそう グリンピース にんじん しょうが ♥ながねぎ しいたけ	小 606 中 750	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。

11月15日 子どもの成長を祝う七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院に参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代のせうやう(せうやう)は、宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。



※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。