



12月 こんだてのおしらせ

令和7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		
		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		
1 月	牛乳 ごはん キャベツいりつくね ナムリいため とうふとわかめのみそしる	牛乳 とうふ つくね (とりにく) ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	♥こめ ごまあぶら さとう しろごま	キャベツ にんじん ショウガ だいすもやし えのきだけ ほうれんそう ♥ながねぎ のざわな せんまい きくらげ	小 625 中 763	もうすぐ冬休みになります。朝・昼・夕・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整いますよ!
2 火	牛乳 かけうどん ごぼういりしのだに りんごいりポテトサラダ	牛乳 なると あぶらあげ とりにく	うどん じゃがいも ドレッシング さとう	にんじん こまつな ごぼう ♥ながねぎ ♥しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ りんご	小 567 中 677	めん類の日はかむ回数が減ります。よくかんで食べることを心がけましょう。
3 水	乳酸菌飲料 ごはん しろみざかなのフライ・ソース にんじんのいためもの とりだんごのみそしる	牛乳 ホッケ こうやどうふ ぶたにく みそ とりだんご	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく ♥ながねぎ ショウガ たまねぎ キャベツ	小 629 中 768	
4 木	牛乳 ごはん やさいぎょうざ (2c) ぶたにくとキャベツのみそいため わかめとたまごのスープ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご わかめ	♥こめ さとう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	キャベツ ピーマン だけのこ にんにく ショウガ ♥だいこん にら とうもろこし	小 649 中 779	野菜は、生で食べるより、炒めたり汁物に入れて加熱した方が、カサが減り、たっぷり食べられます。
5 金	牛乳 とりにくとさつまいものカレー やさいのおろしあえ ヨーグルトレーズン	牛乳 とりにく チーズ	♥こめ カレールウ さつまいも バター ヨーグルトチョコ	たまねぎ りんご トマト にんじん ショウガ にんにく キャベツ だいこん レーズン	小 678 中 834	さつまいものは、エネルギーのもとなる食品ですが、ビタミンや食物せんいも豊富で、体の調子を整える働きもあります。
8 月	牛乳 わかなごはん しょうゆたまごやき (2c) じゃがいものそぼろに キャベツとあつあげのみそしる	牛乳 みそ たまご ぶたにく あつあげ	♥こめ でんぶん サラダあぶら ♥じゃがいも ごまあぶら さとう	だいこんのは ショウガ たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん ながねぎ	小 624 中 767	じゃがいもにはみかんと同じくらいビタミン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働きがあります。
9 火	牛乳 しょうゆラーメン れんこんいりしゅうまい (2c) さやいんげんのごまあえ	牛乳 ひじき しゅうまい (ぶた・とり) ぶたにく なると	ちゅうかめん サラダあぶら やきふ さとう しろごま	メンマ (だけのこ) もやし ♥ながねぎ たまねぎ さやいんげん にんじん れんこん ショウガ	小 594 中 732	毎日の給食に出る牛乳は青森県産です。成長期に欠かせないカルシウムがたくさん含まれています。しっかり飲もう!
10 水	牛乳 ごはん ホッケのこんぶしようゆやき ごぼうとぶたにくのいためもの さといものみそしる	牛乳 みそ ホッケ ぶたにく あつあげ	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら さといも	さやいんげん ごぼう たまねぎ にんじん こまつな	小 606 中 759	小松菜は、歯や骨を丈夫にするカルシウムが多い野菜。今が旬の冬野菜でもあります。
11 木	牛乳 ナン かぼちゃチーズフライ ドライカレー やさいとじゃがいものスープ	牛乳 ウィンナー ぶたにく チーズ だいすミート ミックスピーンズ	ナン サラダあぶら じゃがいも キヌア	たまねぎ パプリカ マッシュルーム ショウガ にんじん パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	小 662 中 822	ナンはひと口大に手でちぎって、カレーをのせて食べましょう。食事の前には、特に念入りに手洗いをしましょう。
12 金	牛乳 のむヨーグルト スタミナどん キャベツのしおこんぶあえ なめこのみそしる メープルピーンズ	のむヨーグルト ぶたにく みそ ツナフレーク こんぶ とうふ だいす	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら メープルシロップ	にんじん もやし なめこ メンマ ♥だいこん にら ショウガ にんにく キャベツ きゅうり	小 591 中 758	スタミナ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。
15 月	牛乳 ごはん トマトソースにくだんご (2c) ほうれんそうとひじきのサラダ どさんこじる	牛乳 にくだんご (とり) ひじき とりにく ぶたにく みそ	♥こめ バター ドレッシング しろごま じゃがいも	たかねぎ ほうれんそう パプリカ とうもろこし にんじん ショウガ もやし ながねぎ にんにく	小 594 中 728	ひじきは海藻の仲間です。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、腸内をきれいにする食物せんいが多く含まれています。
16 火	牛乳 かきたまうどん だいがくいも (小3コ: 中4コ) さやいんげんのごまあえ	牛乳 とりにく なると たまご チキンハム	うどん サラダあぶら さつまいも でんぶん	にんじん ♥しいたけ こまつな ♥ながねぎ こんにゃく さやいんげん	小 651 中 786	大学いちは、大正時代、東京の大学生に人気の食べ物だったことから名付けられたそうです。(諸説あり)
17 水	牛乳 ごはん にしんのみそに だいこんのべっこうに あぶらふのみそしる	牛乳 にしん みそ ぶたにく とうふ	♥こめ サラダあぶら さとう あぶらふ	♥だいこん にんじん ショウガ さやいんげん ほうれんそう ながねぎ	小 608 中 739	油ふは、岩手県や宮城県で食べられている、油で揚げた麺です。
18 木	牛乳 ごはん ちゅうかはるまき マーボーどうふ エビボールスープ	牛乳 ぶたにく だいすミート エビボール	♥こめ はるさめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん さとう	♥ながねぎ にら ショウガ にんにく だけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ	小 672 中 811	かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。給食の前には、しっかり手洗いをしましょう。
19 金	牛乳 トマトハヤシライス プロッコリーのごまあえ カットりんご	牛乳 ぶたにく ツナフレーク チーズ	♥こめ ハヤシルウ じゃがいも さとう バター しろごま	たまねぎ りんご トマト にんじん マッシュルーム グリンピース パプリカ にんにく プロッコリー	小 675 中 837	ごまは栄養がたっぷりつまつた食品。皮はかたいので、そのまま食べるより、すりごまやペーストにするといいですよ。
22 月	牛乳 のむヨーグルト かいじゅうレモンカツorチキンみそカツ パンブキンポテトサラダ とうにゅうみそスープ	のむヨーグルト みそ とりにく ウィンナー チーズ とうにゅう ミックスピーンズ	♥こめ サラダあぶら ドレッシング じゃがいも	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり ♥はくさい しめじ こまつな レモン	小 631 中 768	今日はセレクト給食(主菜)の日です。事前にどちらを食べたいか希望をとるので、自分が選んだ方を食べましょう。
23 火	牛乳 とりパイタンラーメン にんじんしりしり クリスマスデザート	牛乳 とりにく なると たまご	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら しろごま チョコレートだいふく	にんじん ♥ながねぎ もやし チングンサイ にら メンマ (だけのこ)	小 637 中 762	今日で2学期の給食は終わりです。病気やけがに気をつけ、充実した冬休みを過ごしましょう。よいお年を!

※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。



とうじ
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪氣を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



22日 (月)

冬至セレクト給食

あなたはどちらをえらぶかな?

かいじゅうレモンのメンチカツ
どれとも
みそ味のチキンカツ



自分がどちらを食べたいか、事前に希望をとります。各学級ごとに用紙を配布しますので、自分が食べたい方に○をしましょう。当日は、自分が選んだものを食べましょう。