

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		ごはん キャベツいりつくね ナムルいため 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 しょうが だいずもやし えのきたけ ほうれんそう ♥ながねぎ のざわな ぜんまい きくらげ	小 625 中 763	もうすぐ冬休みに入ります。朝・昼・夕と決まった時間に食べること、生活リズムが整いますよ！
2火		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 なんと 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がちです。よくかんで食べることを心がけましょう。
3水		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 こうやとうふ 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 しょうが たまねぎ キャベツ	小 629 中 768	
4木		ごはん やさしいぎょうざ(2こ) 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 しょうが ♥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		とりにくとさつまいものカレー やさしいおろしあえ 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 しょうが にんにく キャベツ だいこん レーズン	小 678 中 834	さつまいもは、エネルギーのもとになる食品ですが、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		わかなごはん しょうゆたまごやき(2こ) 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 しょうが 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		しょうゆラーメン れんこんいりしゅうまい(2こ) 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 なんと	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 しょうが	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		ごはん ホッケのこんぶしょうゆやき 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		ナン かぼちゃチーズフライ ドライカレー やさしいとじゃがいものスープ	牛乳 ウインナー ぶたにく チーズ だいずミート ミックスビーンズ	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 しょうが 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		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 メープルビーンズ	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 だいず	♥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 しょうが 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のせて、丼ものにして食べましょう。
15月		ごはん トマトソースにくだんご(2こ) 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	たまねぎ ほうれんそう パプリカ とうもろこし にんじん しょうが もやし ながねぎ にんにく	小 594 中 728	ひじきは海藻の間用です。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		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 なんと 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	大学いもは、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		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 しょうが 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、油で揚げた麩です。
18木		ごはん ちゅうかはるまき マーボーとうふ エビボールスープ	牛乳 ぶたにく だいずミート 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 しょうが 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		トマトハヤシライス ブ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 グリーンピース パプリカ にんにく ブロッコリー	小 675 中 837	ごまは栄養がたっぷりつまった食品。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ういすよ。
22月		ごはん かいじゅうレモンカツorチキンみそカツ パンフキンポテトサラダ とうにゅうみそスープ	のむヨーグルト みそ とりにく ウインナー チーズ とうにゅう ミックスビーンズ	♥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 ♥かきさい 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		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 なんと 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 チンゲンサイ 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ます。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。

今年冬至は12月22日

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、邪気を払う小豆や、「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！

なんきん(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うどん(うどん)

22日(月)

冬至セレクト給食

あなたはどっちをえらぶかな？

♥かいじゅうレモンのメンチカツ

それとも

♥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。