



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		
15 木	牛乳 ごはん さばのしおやき ごもくきんぴら けのしる チョコシュー	牛乳 さば みそ ベーコン こうやどうふ	♥こめ さとう サラダあぶら いりごま ごまあぶら チョコシュー	にんじん れんこん わらび ごぼう こんにゃく さやいんげん 心き しいたけ ぜんまい だいこん しいたけ	小 730 中 864	けの汁は津軽地方の郷土料理で、根菜や山菜などを細かく刻んで煮こんだ料理です。家庭によって色々な作り方があるようです。
16 金	牛乳 ポークカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト	♥こめ バター じゃがいも カレールウ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ふくじんづけ パイン りんご トマト みかん ゼネラル・レクラーク(ようなし)	小 666 中 829	ゼネラル・レクラークは1950年にフランスで発見された西洋なしで、作付面積のトップは青森県です。
19 月	牛乳 ぎゅうどん こうはくなます さつまいものみそしる まんてんくろまめ	牛乳 ぎゅうにく(まりひめうし) とうふ みそ くろまめ	♥こめ さとう サラダあぶら いりごま さつまいも	たまねぎ こんにゃく グリンピース ごぼう だいこん にんじん レモン しめじ きぬさや	小 678 中 783	牛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、毬姫(まりひめ)牛丼にして食べましょう。
20 火	牛乳 さんさいどん にくみそいりかぼちゃまんじゅう なのはなごママヨあえ	牛乳 とりにく なると あぶらあげ	うどん すりごま サラダあぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ながねぎ カリフラワー ♥しいたけ ほうれんそう なのはな さんさいミックス	小 578 中 685	かぼちゃは夏から秋が旬の野菜ですが、冬まで保存することができます。免疫力を高める働きがあります。
21 水	牛乳 のむヨーグルト ごはん アジのレモンしょうゆに ちくせんに がんもどきのみそしる	のむヨーグルト アジ みそ とりにく がんもどき	♥こめ さとう サラダあぶら さといも	にんじん ごぼう れんこん ♥はくさい こんにゃく しいたけ たけのこ ながねぎ きぬさや こまつな レモン	小 612 中 751	アジやさんま、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質が含まれています。
22 木	牛乳 かいせんしゅうまい(2コ) ぶたキムチいため わかめスープ	牛乳 しゅうまい(たら・いか) ぶたにく とうふ わかめ	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ はくさい たけのこ にら えのきだけ ながねぎ たまねぎ	小 613 中 775	新学期が始まって一週間が経ちました。早寝早起き朝ごはんで生活リズムを整え、3学期も元気な体で過ごしましょう。
23 金	牛乳 ごはん・あじつけのり あおじそいりとりつくね にんじんのこあえ ながいもいりぶたじる	牛乳 のり たらこ とりにく ひじき こうやどうふ ぶたにく みそ	♥こめ さとう サラダあぶら ♥ながいも	あおじそ たまねぎ にんじん こんにゃく ながねぎ えのきだけ ごぼう はくさい	小 659 中 796	にんじんの子和えは津軽地方の郷土料理です。干切りにしたにんじんをたらの卵と一緒に炒め煮にします。

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

支援物資による学校給食の再開

バラエティー豊かな献立内容に

26 月	牛乳 わかめごはん サーモンのしおやき ふきのあぶらいため しらたまじる	牛乳 わかめ サーモン ぶたにく とりにく あぶらあげ	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら しらたま	ふき こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	小 617 中 768	大根は先端のほうが辛く、上にいくほど甘いといわれています。この特徴を活かして、部位ごとにいろんな料理に活用してみましょう。
27 火	牛乳 しおパターコーンラーメン ミニにくまん(2コ) りんごいりポテトサラダ	牛乳 ぶたにく	ちゅうあめん サラダあぶら バター じゃがいも ドレッシング	にんじん キャベツ メンマ(たけのこ) もやし とうもろこし ほうれんそう きゅうり ながねぎ りんご	小 609 中 751	ポテトサラダにりんごを入れると、色合いやサクサクした食感も楽しめます。りんごの皮は、果肉より食物せんいやビタミンCが多いのです。
28 水	牛乳 ごはん メンチカツ(2コ)・パックソース すきこんぶのいりに あさりとはくさいのみそしる	のむヨーグルト メンチカツ(ぶたにく) さつまあげ こんぶ あさり あつあげ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう はくさい えのきだけ ながねぎ	小 604 中 722	白菜は今が旬の野菜です。寒くなると、白菜は自分が凍らないよう糖分を蓄えるようになりますが、甘味が増しておいしくなります。
29 木	牛乳 しょくパン・りんごジャム チキンケチャップに えだまめサラダ だけきみポタージュ	牛乳 とりにく チキンハム ウインナー	しょくパン ドレッシング バター じゃがいも ホワイトルウ	にんじん キャベツ えだまめ トマト りんご たまねぎ だけきみ みかん あかビーマン ゆず うめ	小 707 中 811	津軽地方では昔からとうもろこしのことを「きみ」と呼びます。とうもろこしが黄色い実だから「黄実(きみ)」なんだとか。
30 金	牛乳 ふゆやさいのカレー ほうれんそうのだいすあえ はちみつゆずゼリー	牛乳 チーズ とりにく だいす	♥こめ バター ドレッシング じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんにく しょうが だいこん れんこん トマト にんじん ♥ほうれんそう もやし ごぼう りんご ゆず	小 674 中 831	ごぼうは食物せんいが豊富な野菜。腸の中をきれいにするほか、がんや糖尿病など生活習慣病予防の効果があります。

※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。

ちょっと注目! おいしい青森

八戸 毬姫牛(まりひめうし)

1/19(月)の牛丼で使用する県産牛で、八戸市にある㈱イチカワファームのオリジナルブランド肉です。毬姫牛は全頭メス牛のため、肉質がきめ細かく、絹のようなとろける食感が特徴だそうです。

嶽(だけ)きみ

弘前市、嶽(だけ)地区でとれるブランドとうもろこしで、甘みが強いのが特徴です。収穫時期は8月中旬から10月上旬までですが、農産物直売所野市里(のいちご)では、一年中嶽きみソフトクリームが食べられますよ。

おせち料理は
野菜のおかずも食べましょう
(なます、にしめ、たたきごぼうなど)

