

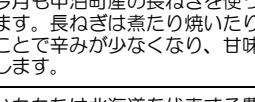
令和8年度



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		
1 木	 ごはん かいせんしゅうまい (2こ) チンジャオロース 牛乳 にくだんごのスープ	牛乳 しゅうまい (いか・すりみ) ぶたにく とりにくだんご	♥こめ サラダあぶら さとう はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ パプリカ はくさい ♥ピーマン えのきたけ ほうれんそう	小 593 中 765	チンジャオロースは中国語で、「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切りという意味です。
2 金	 たっぶりねぎのやきとりどん たくあんのごまあえ かきたまみそしる メイプルビーンズ 	牛乳 とりにく とうふ たまご みそ だいず	♥こめ サラダあぶら いりごま でんぶん	♥ながねぎ ♥しいたけ ♥きゅうり にんじん たくあん (だいこん) さやいんげん	小 627 中 778	中泊産のねぎをたっぷり使用した焼鳥丼の具は、お皿に盛つけてから、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。
5 月	 ごはん チキンメンチカツ・バックソース ツナマカロニサラダ 牛乳 けんちんじる	牛乳 とりにく とりレバー ツナフレーク とうふ みそ	♥こめ さといも サラダあぶら マカロニ ドレッシング 	たまねぎ ♥きゅうり ♥だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな ♥ながねぎ	小 667 中 800	里芋はカリウムが多く、体の中の余分な塩分を出すのに役立ちます。また、食物せんいが豊富なので、腸内環境を整えてくれます。
6 火	 さんさいとわかめのうどん にんじんしりしり ミニあげパン 	牛乳 わかめ とりにく なんと あぶらあげ ツナフレーク たまご	うどん ごまあぶら いりごま ミニあげパン	しいたけ にんじん ♥ながねぎ なら さんさいミックス	小 585 中 696	わかめの主成分である食物せんいは、腸の動きを活発にして便秘を防ぎ、余分なナトリウムを体外に出す働きがあります。
7 水	 ごはん さわらのしおこうじやき さつまいものにも もやしのみそしる	牛乳 みそ さわら とりにく こうやとうふ	♥こめ サラダあぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん もやし わらび こんにゃく ながねぎ 	小 608 中 750	さつまいもはエネルギーになる食品ですが、ビタミンCやカリウム、食物せんいが豊富で、野菜の代わりとしてもおすすめの食品です。
8 木	 ごはん あますにくだんご (2こ) はるさめいため ミネラルスープ	のむヨーグルト にくだんご (とり) ぶたにく とうふ なんと すきこんぶ	♥こめ いりごま サラダあぶら ごまあぶら はるさめ さとう	たまねぎ にんじん きくらげ パプリカ たけのこ ♥ながねぎ	小 610 中 756	カルシウムは骨や歯を作るためには欠かせない栄養素です。乳製品や小魚、海藻、大豆製品を意識して食べましょう。
9 金	 エッグカレー キャベツのしおこんぶあえ ブルーベリーゼリー	牛乳 スキムミルク ツナフレーク うすらのたまご とりにく しおこんぶ	♥こめ バター じゃがいも カレーウ ゼリー 	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 ♥きゅうり ブルーベリー	小 677 中 837	カレーには調理員さんが型抜きしたハート型のにんじんが入っています。当たった人はラッキー♪
13 火	 しおラーメン あげぎょうざ れんこんサラダ 	牛乳 ぶたにく ぎょうざ (とり・ぶた) ツナフレーク	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング	にんじん メンマ たまねぎ はくさい キャベツ れんこん チンゲンサイ ♥きゅうり パプリカ ♥ながねぎ	小 633 中 773	根菜とは、土の中にある部分を食用とする野菜の総称で、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。
14 水	 ごはん にしんのにつけ だいこんのべっこうに あぶらふのみそしる	牛乳 にしん ぶたにく とうふ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら でんぶん あぶらふ 	♥だいこん にんじん さやいんげん しょうが こまつな ♥ながねぎ	小 655 中 786	小松菜は歯や骨を丈夫にするカルシウムが多い野菜です。 
15 木	 せわりコッペパン スティックハンバーグ・ケチャップ ジャーマンポテト 牛乳 コンソメたまごスープ	牛乳 ハンバーグ (ぎゅう・とり) ベーコン たまご	コッペパン ♥じゃがいも バター でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう パセリ	小 594 中 700	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。
16 金	 ごはん とりにくのさいきょうやき (2コ) さやいんげんのいためもの こかぶのみそしる	牛乳 あぶらあげ とりにく みそ さつまあげ にくだんご (とり)	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん こかぶ さやいんげん ♥ながねぎ こんにゃく 	小 614 中 751	給食のお米は中泊町産の「まっしぐら」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月下旬から12月上旬です。
19 月	 ちゅうかどん にくしゅうまい もやしのちゅうかあえ 牛乳 てつカルウエハース 	牛乳 とりにく ぶたにく なんと しゅうまい (とり) うすらのたまご	♥こめ でんぶん サラダあぶら ドレッシング ウエハース	にんじん たまねぎ たけのこ ♥きゅうり きぬさや はくさい チンゲンサイ もやし	小 630 中 800	毎食野菜を食べていますか？1回の食事で必要な野菜の量は小学生100g、中学生120gです。
20 火	 ピリからにくうどん やきぐりコロッケ 牛乳 ほうれんそうとコーンのサラダ 	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	うどん いりごま サラダあぶら ドレッシング コロッケ (くり・さつまいも)	にんじん ♥しいたけ たまねぎ なら もやし ♥ながねぎ とうもろこし ほうれんそう	小 596 中 743	種類の汁はいつもの汁物より塩分が多く含まれています。減塩のため、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。
21 水	 ごはん・あじつけのり ハーフハムステーキ (2こ) かぼちゃのそぼろに 牛乳 あつあげとキャベツのみそしる	のむヨーグルト ハムステーキ ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう でんぶん	たまねぎ かぼちゃ しょうが チンゲンサイ キャベツ ♥ながねぎ	小 602 中 743	かぼちゃに含まれるカロテンは、体内でビタミンAになり、目の働きをよくしたり、のどや鼻の粘膜を丈夫にします。
22 木	 ごはん サーモンのハーブやき 牛乳 ひじきのケチャップソテー ポトフ 	牛乳 ひじき サーモン ぶたにく ウインナー	♥こめ サラダあぶら さとう ♥じゃがいも	にんじん ブロッコリー こかぶ パプリカ たまねぎ キャベツ	小 603 中 741	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、腸内をきれいにする食物せんいが多く含まれています。
23 金	 ポークカレー 牛乳 ぶくじんづけ フルーツゼリーあえ 	牛乳 ぶたにく スキムミルク	♥こめ バター じゃがいも カレーウ ゼリー	たまねぎ りんご トマト にんじん ぶくじんづけ しょうが にんにく みかん もも バイン	小 6782 中 836	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はご飯やパンが体の中でエネルギーになる時に必要になります。
26 月	 わかめごはん チキンナゲット (小2こ：中3こ) 牛乳 さんさいいため じゃがいものみそしる	牛乳 わかめ チキンナゲット (とり) ぶたにく あぶらあげ みそ	♥こめ サラダあぶら ♥じゃがいも	にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん さんさいミックス	小 628 中 826	
27 火	 チャンポンめん 牛乳 はなやさいサラダ やきいも 	牛乳 ぶたにく かまぼこ チーズ	ちゅうかめん サラダあぶら さつまいも ドレッシング	きくらげ にんじん もやし たまねぎ キャベツ パプリカ チンゲンサイ カリフラワー ♥ながねぎ ブロッコリー	小 710 中 954	今月中泊町産の長ねぎを使っています。長ねぎは煮たり焼いたりすることで辛みが少なくなり、甘味が増します。
28 水	 ごはん おろしにくだんご (2こ) 牛乳 すきこんぶのにも いもちじる	牛乳 こんぶ にくだんご (とり) さつまあげ とりにく あぶらあげ	♥こめ サラダあぶら さとう いもち	たまねぎ にんじん ごぼう ♥だいこん ながねぎ しめじ こんにゃく 	小 610 中 748	いももち北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った郷土料理で、地域によってはいもだんごとも呼ばれます。
29 木	 ごはん アジフライ・バックソース 牛乳 ほうれんそうのだいずあえ ぶたじる 	牛乳 みそ アジ だいず ぶたにく こうやとうふ	♥こめ サラダあぶら ドレッシング じゃがいも	ほうれんそう にんじん ごぼう こんにゃく はくさい ♥ながねぎ しょうが	小 645 中 776	アジ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の手助けをするビタミンがたくさん含まれています。
30 金	 ごはん 牛乳 ほうれんそうぎょうざ (2コ) ホイコーロー とうふとわかめのスープ	牛乳 ぎょうざ (とり・ぶた) ぶたにく わかめ とうふ	♥こめ サラダあぶら いりごま ごまあぶら	にんじん しょうが キャベツ ♥ピーマン ほうれんそう にんにく えのきたけ たけのこ ♥ながねぎ	小 624 中 778	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。
31 土	 ガバオライス 牛乳 めだまやきふうオムレツ とうにゅうみそスープ パンキンパロア 	たまご とりにく だいずミート ウインナー だいず みそ	♥こめ さとう サラダあぶら じゃがいも パバロア 	かぼちゃ たまねぎ こまつな しょうが にんじん しめじ パプリカ にんにく はくさい ブルーベリー ぶどう バジル	小 690 中 836	ガバオライスはタイ料理の一種です。具はお皿に盛りつけて、食べるときに各自でごはんのせ、オムレツものをせて食べましょう。

※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

