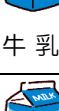
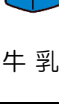


日 / 曜	こ ん だ て	お も な 食 品 (♥印は中泊町産)			エネルギー kcal	お し ら せ
		体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える		
		主にたんぱく質・カルシウム	主に炭水化物・脂質	主にビタミン類		
1 金	 牛乳 ビーフカレー なのはなのごまあえ ひなまつりゼリー	牛乳 ぎゅうにく チーズ	♥こめ パター じゃがいも さとう カレールウ しろうこま ももゼリー	たまねぎ もも トマト にんじん しょうが キャベツ なのはな にんにく りんご	小 710 中 874	花が咲く前の菜の花は、植物が生長するために必要な栄養素をたくさん含んでいます。すこし苦みがありますが、春を味わいましょう。
4 月	 牛乳 ごはん あかうおのさいきょうやき さんさいいため あぶらふのみそしる	牛乳 みそ あかうお さつまあげ とうふ	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら あぶらふ	にんじん ふき わらび ほそだけ こんにゃく ♥こまつな ながねぎ	小 557 中 690	赤魚西京焼は京都発祥の甘い西京みそを使っています。みそには魚のくさみをとる効果があります。
5 火	 牛乳 しょうゆラーメン にたまご さやいんげんのいためもの マラーカオ	牛乳 たまご ぶたにく なんと ベーコン	ちゅうかめん サラダあぶら マラーカオ ぼうふ	もやし メンマ (たけのこ) さやいんげん にんじん こんにゃく ながねぎ	小 725 中 879	マラーカオはマレーシアや中国の伝統的な点心で、「中華風蒸しカステラ」や「マレーシア風カステラ」とも呼ばれます。
6 水	 のむヨーグルト ごはん さけチーズやき スパゲティサラダ やさいとじゃがいものスープ	ヨーグルト さけ チーズ とりにく ウインナー	♥こめ スパゲティ ドレッシング じゃがいも	にんじん キャベツ ♥こまつな きゅうり たまねぎ	小 611 中 744	さけに含まれるビタミンDや、アスタキサンチンには、記憶力をアップさせる効果があるそうです。
7 木	 牛乳 わかめごはん とりのからあげ (小2こ：中3こ) こんさいマリネ なめこじる 【小学校】ようなしコンポート 【中学校】おいおいケーキ	牛乳 とりにく とうふ わかめ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう いちごケーキ	れんこん ながねぎ たけのこ きいろパプリカ ♥こまつな だいこん レモン ようなし なめこ いちご	小 625 中 880	中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。4月からは新しい生活が始まりますね！みなさんの健康とさらなる活躍を願っています。
8 金	 牛乳 ごはん とうふのハンバーグ ぶたみそやさいいため いもちじる	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく とりにく	♥こめ サラダあぶら いもち	にんじん ごぼう しめじ キャベツ ほうれんそう ピーマン だいこん たまねぎ れんこん	小 678 中 なし	冬が旬のほうれん草は、夏のものにくらべて、味も栄養価もアップします。
11 月	 牛乳 ごはん ぶたにくのしおこうじやき ひじきのごもくに はくさいとこまつなのみそしる	牛乳 ぶたにく ひじき みそ さつまあげ	♥こめ サラダあぶら さとう	ごぼう いとこんにゃく にんじん ♥こまつな えだまめ はくさい ながねぎ	小 636 中 758	みそ汁に中泊町産の小松菜を使います。小松菜は緑黄色野菜で、成分はほうれん草に似ていますが、カルシウムが非常に多いのが特徴です。
12 火	 牛乳 きのこうどん だいがくいも (小3こ：中4こ) にんじんのしりしり	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ ツナフレーク	うどん くらごま サラダあぶら ごまあぶら さつまいも	にんじん しいたけ いら えのきだけ なめこ まいたけ きくらげ ながねぎ	小 669 中 846	
13 水	 牛乳 ごはん ホキのこめこフライ・パックソース きりぼしだいこんのいりに キャベツのみそしる	牛乳 みそ ホキ とりにく あつあげ	♥こめ さとう サラダあぶら	しめじ こんにゃく にんじん ♥しいたけ きりぼしだいこん キャベツ ながねぎ	小 608 中 734	切干大根は青森県産です。天日干しすることで、生の大根にくらべて、うま味も栄養価もアップします。
14 木	 牛乳 しょくパン・いちじくジャム プレーンオムレツ オクラのごまマヨあえ ゆきになんじんのポターージュ チョコプリン	牛乳 たまご とりにく えび チーズ	しょくパン ジャム じゃがいも しろうこま マヨネーズ チョコプリン	カリフラワー オクラ きゅうり ゆきになんじん たまねぎ いちじく マッシュルーム	小 714 中 869	雪人参ポターージュは、深浦町の雨雪と寒さに育てられた、とてもフルーティな甘さと鮮やかなオレンジ色の雪人参をたっぷり使用したポターージュです。
15 金	 牛乳 ポークビーンズカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ぶたにく だいず チーズ	♥こめ パター じゃがいも カレールウ	たまねぎ もも トマト にんじん しょうが りんご にんにく ふくじんづけ パイン みかん はくとう	小 690 中 858	「畑の肉」とも呼ばれる大豆は、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。豆乳やみその原料にもなります。
18 月	 牛乳 ごはん ギンダラのてりやき ちくぜんに ごまみそじる 【小学校】おいおいケーキ 【中学校】ようなしコンポート	牛乳 ギンダラ とりにく みそ とうふ ちくわ	♥こめ サラダあぶら さとう いちごケーキ	にんじん ♥しいたけ たけのこ こんにゃく れんこん ごぼう いちご さやいんげん ようなし たまねぎ チンゲンサイ しめじ	小 691 中 750	小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。4月からは中学生生活が始まりますね！しっかり食べて、健康で充実した毎日を送りましょう。
19 火	 のむヨーグルト とりパイタンラーメン えびにらまんじゅう (2こ) ごぼうとひじきのサラダ	ヨーグルト とりにく ぶたにく ひじき えび	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング	もやし メンマ (たけのこ) にんじん チンゲンサイ いら ながねぎ ごぼう キャベツ いら きゅうり とうもろこし	小 609 中 756	にらは春から夏が旬の野菜です。独特な香りのある野菜で、この香りの素の成分には疲れをとってくれる働きがあります。
21 木	 牛乳 ごはん ハムステーキ ブロッコリーのカレーソテー どさんこじる	牛乳 ハムステーキ ベーコン ぶたにく	♥こめ サラダあぶら じゃがいも バター	ブロッコリー たまねぎ ヤングコーン にんじん たまねぎ とうもろこし もやし ながねぎ	小 715 中 852	
22 金	 牛乳 ごはん いかのこばんやき (2こ) マーボーだいこん ちゅうかコンスープ	牛乳 いか とうふ ぶたにく たまご	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶ	チンゲンサイ だいこん しいたけ とうもろこし だいこん ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ いら	小 654 中 798	大根は、部位によって味や食感がちがいます。葉に近い部分は生食、真ん中は煮物に適しています。
25 月	 牛乳 ごはん メンチカツ・パックソース たまごペンネサラダ さといものみそしる	牛乳 メンチカツ たまご みそ	♥こめ さといも サラダあぶら ドレッシング マカロニ	たまねぎ こまつな ブロッコリー あかパプリカ キャベツ にんにく	小 679 中 812	今年度の給食も今日で終わりです。充実した春休みを過ごしましょう。新学期の給食もお楽しみに♪

※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(069-3555)**まで、お問い合わせください。

「おいしさの引き出し」をふやそう! ~味覚の成長~

わたしの食べたものが、わたしの体をつくれます!

元気な心も
元気にします!

たべるとは
とても大事。

たんぱく質
がたっぷり
入っています!

たんぱく質
がたっぷり
入っています!

たんぱく質
がたっぷり
入っています!

たんぱく質
がたっぷり
入っています!

たんぱく質
がたっぷり
入っています!

たんぱく質
がたっぷり
入っています!

たんぱく質
がたっぷり
入っています!

たんぱく質
がたっぷり
入っています!

たんぱく質
がたっぷり
入っています!

たんぱく質
がたっぷり
入っています!

はじめは好き嫌いばかり!?
赤ちゃんときは、おかあさんのおっぱい
やミルクだけをのんでいた。

おいしいものを食べると、
幸せな気分になるよね。
「おいしさの引き出し」が
たくさんあると、
幸せな気分もふえるね!

いろいろな味をおぼえよう!
いろいろな食べもの、いろいろな味、いろ
いろな料理を食べて、たくさんの味を知り、
「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。

食べものの出会い
立って歩けるようになって、おしゃべり
もできるようになった。ミルク以外のいろ
いろな食べものが食べられるようになった
ね。好きな味、にがてな味もできたけど…。

小学生は味をおぼえる大切な時期
「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」が
ふえる。
入学したころはにがてな味が、学年が上が
ったら「あれっ、これおいしい!」と思ったこと
があったでしょ。これからどんどんあるよ。
たくさん食べた「おいしさの引き出し」から、いろ
いろなおいしさが飛び出てくるんだ。これが
「味をおぼえる」ということだよ。