令和６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） 体をつくる 主にたんぱく質・カルシウム | エネルギーになる 主に炭水化物・脂質 | 体の調子を整える 主にビタミン類 | エネルギー kcal | おしらせ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 火 | 牛乳<br>わかめうどん<br>かぼちゃチーズコロッケ<br>さやいんげんのいためもの | 牛乳　わかめ<br>とりにく　なると<br>あぶらあげ<br>ベーコン　チーズ | うどん<br>サラダあぶら<br>さとう | しいたけ　にんじん<br>ながねぎ　かぼちゃ<br>さやいんげん<br>こんにゃく | 小　623<br>中　746 | 今年度の給食がスタートします。苦手な食べ物にも、まずはひとくちからチャレンジしてみよう！ |
| 10 水 | 牛乳<br>ごはん・えごまふりかけ<br>ハンバーグピカタ<br>ひじきのケチャップソテー<br>やさいとじゃがいものスープ | 牛乳　ウインナー<br>とりにく<br>ぶたにく<br>ひじき | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>じゃがいも<br>さとう | ピーマン　たまねぎ<br>にんじん　キャベツ<br>♥ほうれんそう<br>トマト | 小　598<br>中　737 | えごまは別名「ジュウネン」とも呼ばれます。それは食べると10年長生きするとの言い伝えからだそうです。 |
| 11 木 | 牛乳<br>ごはん<br>あかうおのさいきょうやき<br>ふきのあぶらいため<br>がんもどきのみそしる | 牛乳　ひじき<br>あかうお　みそ<br>ぶたにく<br>がんもどき | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら<br>さとう | こんにゃく<br>にんじん　キャベツ<br>♥しいたけ　ふき<br>こまつな　ごぼう | 小　610<br>中　773 | 給食のお米は中泊町産の「まっしぐら」を使用しています。ごはんもしっかり食べましょう。 |
| 12 金 | 牛乳<br>チキンカレー<br>やさいのおろしあえ<br>おいわいクレープ | 牛乳<br>とりにく<br>チーズ | ♥こめ　バター<br>じゃがいも<br>カレールウ<br>クレープ | たまねぎ　りんご　トマト<br>にんじん　だいこん<br>にんにく　キャベツ<br>♥ほうれんそう　しょうが | 小　695<br>中　844 | 入学・進級のお祝いにクレープがつきます。米粉のもちもちしたクレープに、いちごクリームといちごソースが入っています。 |
| 15 月 | 牛乳<br>ごはん・スティックなっとう<br>プレーンオムレツ<br>すきこんぶのいりに<br>ぶたじる | 牛乳　すきこんぶ<br>たまご　なっとう<br>さつまあげ<br>ぶたにく | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>さとう<br>じゃがいも | にんじん　ごぼう<br>こんにゃく<br>しめじ　はくさい<br>ながねぎ　しょうが | 小　618<br>中　762 | 豚汁のごぼうは青森県産です。腸の中をきれいにする食物せんいが豊富です。 |
| 16 火 | 牛乳<br>ごもくしょうゆラーメン<br>さくらシューマイ（２こ）<br>ジャーマンポテト | 牛乳<br>シューマイ（えび）<br>ぶたにく<br>ベーコン | ちゅうかめん<br>サラダあぶら<br>バター<br>じゃがいも | きくらげ　にんじん<br>たまねぎ　ながねぎ<br>メンマ（たけのこ）<br>チンゲンサイ　パセリ | 小　666<br>中　792 | 桜の花をイメージしたしゅうまいがつきます。今年の桜もきれいに咲くといいですね。 |
| 17 水 | 牛乳<br>スタミナどん<br>キャベツのしおこんぶあえ<br>なめこじる<br>さくらゼリー | 牛乳　とうふ<br>ぶたにく<br>しおこんぶ<br>とりにく　みそ | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら<br>ゼリー | にんじん　しょうが　にら<br>メンマ　ながねぎ　だいこん<br>♥しいたけ　もやし　なめこ<br>キャベツ　きゅうり　にんにく | 小　660<br>中　828 | 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、スタミナ丼にして食べましょう。 |
| 18 木 | 牛乳<br>こめこコッペパン<br>チキンケチャップに<br>ブロッコリーのツナあえ<br>クラムチャウダー | 牛乳　あさり<br>とりにく　チーズ<br>ベーコン<br>ツナフレーク | こめこパン　バター<br>ドレッシング<br>じゃがいも<br>ベシャメルソース | にんじん　たまねぎ<br>マッシュルーム<br>ブロッコリー　あおじそ<br>とうもろこし　パセリ | 小　640<br>中　812 | 米粉パンは青森県産の米粉を使用し、青森市のパン工場で作ったものを使っています。 |
| 19 金 | のむヨーグルト<br>ごはん<br>ホッケフライ・パックソース<br>はるさめいため<br>わかたけじる | のむヨーグルト<br>ホッケ　わかめ<br>ぶたにく　みそ<br>あつあげ | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら<br>さとう　はるさめ | にんじん　きくらげ<br>たまねぎ　ピーマン<br>ほそたけ　ながねぎ | 小　608<br>中　772 | 苦手な人が多い魚にも、体のために必要な栄養素が含まれています。好ききらいしないで食べましょう。 |
| 22 月 | 牛乳<br>わかめごはん<br>とうふハンバーグ<br>スナップエンドウのオーロラいため<br>ほうれんそうのみそしる | 牛乳　わかめ<br>とうふ　みそ<br>とりにく<br>あつあげ | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>マヨネーズ | たまねぎ　ほうれんそう<br>スナップエンドウ　しめじ<br>にんにく　えのきたけ<br>ながねぎ　にんじん | 小　631<br>中　774 | 正しい姿勢で食べていますか？背すじを伸ばし、正しく食器を持って食べましょう。 |
| 23 火 | 牛乳<br>さんさいうどん<br>キャベツメンチカツ<br>なのはないりたまごサラダ | 牛乳　とりにく<br>メンチカツ<br>あぶらあげ<br>なると　たまご | うどん<br>サラダあぶら<br>ドレッシング | にんじん　なめこ　わらび<br>ながねぎ　キャベツ<br>なのはな　ぜんまい<br>ほそたけ　しいたけ | 小　654<br>中　800 | 給食のめんは、青森県産小麦「ネバリゴシ」を使用し、五所川原市のめん工場で作ったものを使っています。 |
| 24 水 | 牛乳<br>ごはん<br>ほうれんそうぎょうざ（２こ）<br>マーボーナス<br>わかめスープ | 牛乳<br>ぎょうざ<br>ぶたにく<br>とうふ　わかめ | ♥こめ　しろごま<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら<br>でんぷん | たまねぎ　たけのこ<br>しょうが　にんにく<br>にんじん　ながねぎ<br>えのきたけ　なす | 小　620<br>中　772 | 給食に毎日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！ |
| 25 木 | 牛乳<br>ごはん<br>いわしのしょうがに<br>さつまいものにもの<br>もやしのみそしる | 牛乳　みそ<br>いわし<br>とりにく<br>こうやどうふ | ♥こめ<br>サラダあぶら<br>さとう<br>さつまいも | たまねぎ　にんじん<br>こんにゃく　もやし<br>わらび　ながねぎ<br>しょうが | 小　638<br>中　783 | いわしやあじなどの青魚には、病気を予防する体によい脂質が含まれています。 |
| 26 金 | 牛乳<br>ポークカレー<br>ふくじんづけ<br>フルーツあんにん | 牛乳<br>ぶたにく<br>チーズ | ♥こめ　バター<br>じゃがいも<br>カレールウ<br>あんにんどうふ | たまねぎ　りんご　トマト<br>にんじん　ふくじんづけ<br>しょうが　にんにく<br>みかん　パイン　もも | 小　679<br>中　844 | カレーには、調理員さんが型抜きをしたハートのにんじんが入っています。当たった人はラッキー♪ |
| 30 火 | のむヨーグルト<br>みそラーメン<br>たこやき（小３こ：中４こ）・パックソース<br>ほうれんそうとひじきのサラダ | 牛乳　みそ<br>ぶたにく<br>ひじき　たこ<br>ツナフレーク | ちゅうかめん<br>サラダあぶら<br>ドレッシング<br>しろごま | にんじん　キャベツ　にら<br>ながねぎ　もやし　しょうが<br>にんにく　とうもろこし<br>ほうれんそう　あかピーマン | 小　652<br>中　792 | めん類の汁には塩分が多く含まれています。減塩のため、めん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。 |

※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。

## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

**主菜**
魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

**牛乳**
骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

**主食**
ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

**副菜・汁物**
野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

## 手洗いは簡単でとても有効な予防法

### なぜ、予防になるの？

ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

### ウイルスをしっかり落とすためには？

せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは『ハッピーバースデー』の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

### いつ洗う？

食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

### 人にうつさないように注意して！

給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。