

令和6年度



こんだてのあしらせ



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 金		ごはん ほたていりあつやきたまご ぶたキムチいため イカボールスープ	牛乳 ほたて たまご ぶたにく イカボール	♥こめ サラダあぶら さとう はるさめ	はくさい キャベツ にんじん ♥しいたけ チンゲンサイ たけのこ ♥ながねぎ たまねぎ	小 587 中 721	寒くなるとおいしくなる白菜ですが、精進料理では大根・豆腐とともに「養生三宝」とよばれ、貴重な食材とされています。
5 火		やきそば ちゅうかコンスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とうふ たまご ヨーグルト	ちゅうかめん サラダあぶら でんぶん	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ピーマン しいたけ にんじん とうもろこし	小 640 中 734	ピーマンは果実に辛味がない甘いトウガラシの変り種です。そこから昔は「甘トウガラシ」と呼ばれていました。
6 水		ごはん しろみざかなフライ・パックソース みずのいためもの さといもじる	のむヨーグルト みそ しろみざかなフライ さつまあげ ぶたにく あつあげ	♥こめ サラダあぶら さといも	こんにゃく みず にんじん ♥だいこん ♥ながねぎ	小 665 中 816	「こんにゃくは体の砂払い」という食べ物のことわざがあります。こんにゃくは体内の有害物を払って、健康にしてくれるという意味です。
7 木		ごはん にくシューマイ (2コ) マーボーだいこん ワナンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく だいずミート	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	♥だいこん にら キャベツ ♥ながねぎ にんじん もやし しょうが にんにく キャベツ たけのこ チンゲンサイ	小 660 中 794	大根にはアミラーゼという消化酵素が豊富です。アミラーゼは、でんぶんを分解して消化を高める働きがあります。
8 金		チキンカレー ぶくじんづけ フルーツのゼリーあえ	牛乳 とりにく チーズ	♥こめ パター じゃがいも カレーウ ブルーベリーゼリー	たまねぎ りんご トマト にんじん ふくじんづけ しょうが にんにく みかん もも パイン	小 651 中 811	給食のカレーには、すりおろしたにんにくを少し使っています。日本で生産されるにんにくのほとんどが青森県産です。
11 月		スタミナどん こんさいマリネ じゃがいものみそしる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	♥こめ サラダあぶら ドレッシング じゃがいも	にんじん もやし メンマ にら こまつな れんこん さやいんげん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ	小 606 中 757	じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれます。でん粉に守られて、加熱しても壊れにくく、かぜ予防や肌あれに効果的です。
12 火		あさりうどん にくいりコロック さやいんげんのいためもの	牛乳 とりにく あさり なんと あぶらあげ ベーコン	うどん サラダあぶら じゃがいも	♥ながねぎ こまつな にんじん しいたけ さやいんげん こんにゃく	小 622 中 796	小松菜は別名「冬菜」とも呼ばれ、冬が旬の野菜です。野菜の中でもカルシウムを多く含んでいます。
13 水		ごはん あかうおごみそづけ ひじきとだいずのごもくに とりだんこのみそしる	牛乳 ひじき あかうお だいず みそ とりにく	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん たまねぎ キャベツ ♥ながねぎ	小 683 中 827	豆腐や厚揚げ、みそなどの原料である大豆には、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。
14 木		コッペパン ミニトマトハンバーグ (2コ) だいこんマヨサラダ さつまいものシチュー	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ	パン さつまいも バター マヨネーズ ホワイトルウ	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし しめじ ブロッコリー にんじん	小 669 中 788	さつまいもは今から400年くらい前に中国から日本に伝えられ、鹿児島や長崎県で栽培されるようになりました。
15 金		ごはん やさいぎょうざ (2コ) ホイコーロー わかめスープ	のむヨーグルト とりにく ぶたにく とうふ わかめ	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら しろごま	キャベツ ピーマン にら たけのこ しょうが もやし にんじん とうもろこし えのきたけ ♥ながねぎ	小 602 中 756	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。
18 月		ごはん さばのしおやき ごぼうとぶたにくのいためもの なめこのみそしる	牛乳 さば ぶたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	アスパラガス ごぼう たまねぎ にんじん ♥だいこん なめこ ♥ほうれんそう ♥ながねぎ	小 615 中 752	さばなどの青魚には、生活習慣病を予防する体により脂肪分が含まれています。
19 火		ごもくしょうゆラーメン だけきみオムレツ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく たまご ツナフレーク	ちゅうかめん ドレッシング サラダあぶら	にんじん きゅうり メンマ きくらげ ♥ながねぎ だけきみ チンゲンサイ たまねぎ きりぼしだいこん	小 579 中 757	中華サラダには、青森県産の切干大根を使っています。生の大根に比べて、うま味も栄養価もアップします。
20 水		ごはん いかメンチカツ ながいものそぼろに キャベツのみそしる	牛乳 みそ いか たら ぶたにく あぶらあげ	♥こめ サラダあぶら さとう ながいも	キャベツ たまねぎ ♥ながいも えだまめ にんじん ♥ながねぎ しょうが きりぼしだいこん	小 662 中 824	日本で栽培されているしいもは、形の違により長いも、いちょういも、つくねいもに分けられます。
21 木		ごはん やさいのにくんだんご (2コ) ごまごぼうサラダ とうふとほたてのスープ	牛乳 とりにく とうふ ほたて	♥こめ ごまあぶら ドレッシング しろごま	ごぼう ♥ながねぎ にんじん ♥だいこん たまねぎ アスパラガス こまつな だけきみ	小 614 中 751	今日はふるさと産品給食の日です。私たちのふるさと、中泊町や青森県でとれた食べ物がたくさん登場します。お楽しみに♪
22 金		大豆と豚肉のカレー やさいのごまあえ あおもりぶりん	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	♥こめ パター ♥じゃがいも カレーウ あおもりぶりん	たまねぎ りんご にんじん はくさい しょうが にんにく こまつな トマト	小 666 中 822	じゃがいもやナス、トマトやピーマンは、同じ仲間の「ナス科」の植物です。色は違いますが、みんなそっくりな形の花を咲かせます。
25 月		ごはん ほっけのしょうゆやき もやしいため がんもどきのみそしる	牛乳 みそ ほっけ ぶたにく がんもどき	♥こめ サラダあぶら でんぶん	にんじん もやし キャベツ こまつな ♥ながねぎ にら	小 616 中 747	一般的なもやしとは、緑豆を発芽させた緑豆もやしのことですが、他にも大豆などを発芽させたもやしもありますよ。
26 火		さんさいうどん ごぼういりしのだに ジャーマンポテトサラダ	牛乳 あぶらあげ とりにく ぶたにく なんと ベーコン	うどん じゃがいも ドレッシング	にんじん きゅうり なめこ たまねぎ ♥ながねぎ しいたけ えだまめ ほそたけ わらび ぜんまい	小 602 中 775	青森県産のごぼうを使用した信田煮です。よくかんで、ごぼうの歯ごたえを楽しみましょう。
27 水		ごはん ハムカツ・パックソース えだまめサラダ みそおでん	ミルージュ こんぶ ちくわ ウインナー こうやどうふ チキンハム さつまあげ みそ ハムカツ うすらのたまご	♥こめ サラダあぶら ドレッシング さとう	にんじん キャベツ えだまめ ♥だいこん こんにゃく しょうが あかピーマン みかん	小 600 中 856	みそおでんには、すりおろしたしょうがを使っています。しょうがには食欲増進や体を温める効果があります。
28 木		ごはん とりにくのバジルやき にんじんしりしり やさいといものコンソメスープ	牛乳 たまご とりにく ツナフレーク チキンハム	♥こめ ごまあぶら しろごま じゃがいも	にんじん ♥ながねぎ キャベツ こまつな バジル	小 634 中 798	にんじんやチンゲン菜などの色が濃い野菜は緑黄色野菜。油を使った料理で食べるとビタミンが吸収されやすいですよ。
29 金		ごはん しょうゆたまごやき (2コ) ビーフンのしおいため いわしのつみれじる	牛乳 とうふ たまご みそ ぶたにく いわしボール	♥こめ サラダあぶら ビーフン	にんじん たけのこ きくらげ ピーマン ♥だいこん はくさい ♥ながねぎ しょうが	小 618 中 760	かぜやインフルエンザが流行する季節です。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高めよう！

※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(069-3555)**まで、お問い合わせください。

