

令和6年度



こんだてのお知らせ



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 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		
3月	牛乳 わかめごはん とりにくのてりやき パンプキンポテサラ あさりのみそしる ひなまつりゼリー	牛乳 わかめ とりにく チーズ あさり みそ	♥こめ ドレッシング さとう じゃがいも ひなまつりゼリー	かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ ながねぎ にんにく しょうが	小 650 中 790	3月3日は桃の節句(ひなまつり)です。女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。
4火	牛乳 タンタンメン シューマイ(小2こ:中3こ) えだまめサラダ	牛乳 ぶたにく チキンハム	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング	きくらげ キャベツ ながねぎ にんじん たまねぎ にんにく もやし チンゲンサイ メンマ しょうが えだまめ	小 642 中 776	枝豆は大豆の若くて未熟な豆です。栄養成分が違うので、枝豆は「野菜」、大豆は「豆」に分類されます。
5水	牛乳 ごはん スターメンチカツ・バックソース すきこんぶのいりに さといものみそしる	牛乳 すきこんぶ ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら さといも	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく ♥こまつな	小 665 中 818	「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。
6木	牛乳 ごはん サーモンのしおやき メンマいため せんべいじる	牛乳 とうふ サーモン ぶたにく とりにく	♥こめ サラダあぶら せんべい	まいたけ こんにゃく にんじん だいこん まいたけ ながねぎ メンマ(たけのこ)	小 609 中 744	サーモン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金	牛乳 ポークカレー やさいのおろしあえ 【小学校】ヨーグルト 【中学校】おいわいクレープ	牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト	♥こめ カレールウ じゃがいも バター クレープ	たまねぎ りんご トマト にんじん ♥ほうれんそう しょうが にんにく いちご キャベツ だいこん	小 695 中 864	中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんの健康とさなる活躍を願っています。
10月	野菜 ごはん クリスマスチキン ふきのあぶらいため さつまいものみそしる	みそ とりにく さつまあげ とうふ	♥こめ サラダあぶら さとう さつまいも	ふき こんにゃく にんじん しめじ ♥こまつな	小 627 中 770	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。
11火	牛乳 ピリからにくうどん だいずミートオムレツ ジャーマンポテト	牛乳 たまご ぶたにく だいずミート ベーコン	うどん バター じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ もやし にら ながねぎ たまねぎ パセリ	小 621 中 788	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。
12水	牛乳 ごはん タラしおこうじカレーやき ちくぜんに もやしのみそしる かみかみくろまめ	牛乳 みそ タラ ちくわ とりにく こうやとうふ くろだいず	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん ♥しいたけ れんこん たけのこ ごぼう こんにゃく もやし さやいんげん わらび ながねぎ	小 603 中 736	筑前煮には、ごぼうやれんこん、しいたけ、こんにゃくなど、腸の中をきれいにする食材がたくさん使われています。
13木	牛乳 しょくパン・チョコレートパテ あみやきハンバーグ トマトペンネサラダ ゆきににんじんポタージュ	牛乳 とりにく ツナフレーク えび チーズ	しょくパン バター マカロニ じゃがいも チョコレートパテ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト マッシュルーム パセリ	小 610 中 773	深浦町の雨雪と寒さに育てられた、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ジュです。
14金	牛乳 ごはん ほうれんそうぎょうざ(2こ) マーボーなす わかめとうふのスープ	牛乳 ぶたにく とりにく だいずミート とうふ わかめ	♥こめ しろこめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	たまねぎ たけのこ なす えのきたけ にんじん ながねぎ しょうが にんにく	小 587 中 714	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。
17月	のむヨーグルト ごはん しろみざかなのフライ・バックソース きりほしだいこんとあさりのものに あぶらふのみそしる	のむヨーグルト しろみざかなフライ あさり あぶらあげ とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう せんだいふ	にんじん こんにゃく しいたけ ながねぎ きりほしだいこん ♥こまつな	小 651 中 795	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。
18火	牛乳 ごはん ごもくしょうゆラーメン にたまご なのはなのごまマヨあえ 【小学校】おいわいクレープ 【中学校】ヨーグルト	牛乳 ぶたにく にたまご ツナフレーク ヨーグルト	ちゅうかめん サラダあぶら しろこめ マヨネーズ クレープ	きくらげ にんじん なのはな たまねぎ ながねぎ ♥チンゲンサイ カリフラワー ♥ほうれんそう	小 661 中 787	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水	牛乳 ごはん キャベツいりひらつくね ながいものそぼろに かきたまみそしる	牛乳 みそ とりにく ぶたにく とうふ たまご	♥こめ サラダあぶら さとう でんぶん ♥ながいも	たまねぎ えだまめ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ	小 630 中 785	
21金	牛乳 キーマカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいずミート チーズ ヨーグルト	♥こめ カレールウ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご パプリカ トマト しょうが にんにく ふくじんづけ りんご パイン ようなし	小 676 中 780	ゼネラル・レクラークは、1950年にフランスで発見された比較的新しい西洋ナシの一種です。青森県では作付面積が最も広い品種です。
24月	牛乳 ごはん あじレモンしょうゆに にくじゃが パクチョイのみそしる	牛乳 あじ ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく ♥しいたけ たまねぎ ♥パクチョイ ながねぎ グリーンピース レモン	小 685 中 840	給食いやり隊の方が育てたパクチョイが登場します。パクチョイはチンゲン菜と同じく、茎の部分が白いのが特徴です。
25火	牛乳 かけうどん やさいかきあげ だいこんマヨサラダ みたらしだんご	牛乳 とりにく あぶらあげ なると	うどん サラダあぶら マヨネーズ みたらしだんご	しいたけ にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし しゅんぎく	小 613 中 795	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。新年度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!

元気になります! 体も心も とっても大事。 食べることは がんばるぞ! うんどうも しっかり食べて さめてから! でもおやつは 時間と量を きめてから! もつと食べたい。 学校の給食! えいよういっぱい 食べよう。 のこさず	元気になります! 体も心も とっても大事。 食べることは がんばるぞ! うんどうも しっかり食べて さめてから! でもおやつは 時間と量を きめてから! もつと食べたい。 学校の給食! えいよういっぱい 食べよう。 のこさず	元気になります! 体も心も とっても大事。 食べることは がんばるぞ! うんどうも しっかり食べて さめてから! でもおやつは 時間と量を きめてから! もつと食べたい。 学校の給食! えいよういっぱい 食べよう。 のこさず	元気になります! 体も心も とっても大事。 食べることは がんばるぞ! うんどうも しっかり食べて さめてから! でもおやつは 時間と量を きめてから! もつと食べたい。 学校の給食! えいよういっぱい 食べよう。 のこさず
元気になります! 体も心も とっても大事。 食べることは がんばるぞ! うんどうも しっかり食べて さめてから! でもおやつは 時間と量を きめてから! もつと食べたい。 学校の給食! えいよういっぱい 食べよう。 のこさず	元気になります! 体も心も とっても大事。 食べることは がんばるぞ! うんどうも しっかり食べて さめてから! でもおやつは 時間と量を きめてから! もつと食べたい。 学校の給食! えいよういっぱい 食べよう。 のこさず	元気になります! 体も心も とっても大事。 食べることは がんばるぞ! うんどうも しっかり食べて さめてから! でもおやつは 時間と量を きめてから! もつと食べたい。 学校の給食! えいよういっぱい 食べよう。 のこさず	元気になります! 体も心も とっても大事。 食べることは がんばるぞ! うんどうも しっかり食べて さめてから! でもおやつは 時間と量を きめてから! もつと食べたい。 学校の給食! えいよういっぱい 食べよう。 のこさず

はじめは好ききらいばかり!?
赤ちゃんのときは、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?これおいしい!」と驚いたことがあったでしょ。これからどんどんあるよ。たくさんふえた「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。