



日	主食	牛乳	おかず	たべものののはたらき			1食分 - (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちようし をととのえる	小	中	
8 (火)	ごはん		はくさいスープ はるまき ながいもソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン はるまき	ごはん ながいも あぶら オリーブあぶら	にんじん ながねぎ パセリ はくさい にんにく たまねぎ	596 18.8	724 21.7	今月の目標は「給食のマナーを身につけよう」です。マナーとは一緒に食べる人への思いやりです。みんながいやな思いにならないように、ふざけたり、さわいだりしないことが大切です。そして、協力して準備や後片づけをします。楽しい給食になるようにみんなで話あってみましょう。
9 (水)	ごはん		とんじる いわしうめ こまつなおいそべあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわしうめに のり こうやどうふ	ごはん じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな ぎゅう こんにゃく ながねぎ もやし	614 25.7	770 30.5	「いただきます」や「ごちそうさま」は食べ物の命や食事を作った人たちへの感謝の気持ちが入められています。食べた後きれいに食器を片づけることややていねいにあつかうことで感謝の気持ちをあらわします。
10 (木)	せわり コッペパン		オニオンスープ ロングウィンナー きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう ロングウィンナー ツナ	せわりコッペパン あぶら マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ きりぼしだいこん きゅうり	598 21.8	718 25.6	給食当番はしっかり手洗いをして配膳の準備をします。白衣の身だしなみにも気をつけ、髪の手がでないようにぼうしもきちんとかぶりましょう。それ以外の人も協力して汚れた机をふいたり、空気の入れかえなどをして食べる準備をしましょう。
11 (金)	むぎごはん		ポークカレー ブロッコリーサラダ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	むぎごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング おいおいゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ コーン えだまめ	706 24.2	869 28.7	今日から小学校1年生の給食が始まります。食事の量が多い、食器が大きい、食べられない物がたり、自分で片づけたりと給食になれるまでは時間がかかるかもしれません。少しずつ慣れて給食を好きになってくれるとうれしいですね。 *入学・進級祝いのおせりがつきます。
14 (月)	ごはん		キャベツのみそしる チキンカツ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう チキンカツ なまあげ みそ チーズ	ごはん じゃがいも マヨネーズ さとう	キャベツ えのきだけ にんじん きゅうり	620 23.5	758 26.5	ごはんの日は、給食センターでごはんも炊いています。おいらせ町内でとれた「まっしぐら」という品種です。学年が上がり、みなさんの学級に届けられるごはんやおかずの量も少しずつ増えています。自分の学年や体に合った量を食べ、元気に過ごしましょうね。
15 (火)	ごはん		にくだんごスープ ぼうぎょうざ にんじんシリシリ	ぎゅうにゅう にくだんご ぼうぎょうざ ツナ たまご	ごはん あぶら	にんじん はくさい しめじ コーン	615 23.6	754 27.2	よくかむとツバが出て食べ物がのみ込みやすくなり、消化・吸収もよくなります。一口30回をゆめやすにたくさん食べてみましょう。かむことで食べ物の味をおいしく感じるができますよ。
16 (水)	ごはん		せんべいじる ますしおやき ひじきのにも りんごゼリー	ぎゅうにゅう ますしおやき とくにく さつまあげ ひじき だいず	ごはん せんべい りんごゼリー	にんじん はくさい ながねぎ こんにゃく	605 28.0	741 31.5	★おいらせ町給食★ おいらせ町の特産物を使った給食や実践してほしい食事の仕方などを紹介します。給食のせんべい汁は、百石の「川越せんべい店」のおつゆせんべいを使っています。小麦粉で作られた素朴な味わいの南部せんべいをおいしく食べてみてくださいね。 *魚の骨に注意して食べましょう
17 (木)	ごはん		ちゅうかコーンスープ にくだんご (小1ケ、中2ケ) けいちゃん	ぎゅうにゅう たまご にくだんご とくにく みそ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんにく しょうが	566 22.3	741 28.2	けいちゃんは、岐阜県産の料理です。北海道のジンギスカンと同じような調理法で、肉が貴重な時代に正月など特別な時に食べられてきたそうです。とり肉と野菜をみそで炒めたごはんに合うおかずです。
18 (金)	うどん		とりしろうどん にくじゃがコロッケ ブロッコリーいそべあえ アーモンドカル (中のみ)	ぎゅうにゅう とくにく のり なた こざかな	うどん にくじゃがコロッケ あぶら ごまあぶら アーモンド	にんじん キャベツ にんにく ねぎ ブロッコリー	594 25.0	722 30.7	麺の日はバックから麺を出して丼に入れます。汁の中で麺をほぐしながら食べてください。ラーメンやうどんの汁はみそ汁やスープ類よりも量が多いので、麺や具をできるだけ食べて汁は残しても大丈夫ですよ。
21 (月)	ごはん		なめこじる だしまたまご バラやき	ぎゅうにゅう とうふ みそ だしまたまご ぎゅうにゅう	ごはん さとう	にんじん たまご ながねぎ にんにく しょうが	604 27.2	759 32.5	バラ焼きは、肉と玉ねぎを甘辛いタレで炒めたご当地グルメです。発祥は三沢市ですが、まちおこしとしてバラ焼き店が多かった十和田市でPRをしたことで、全国的にも「十和田バラ焼き」が有名になりました。ごはんにはバラ焼きをのせて、バラ焼き丼にして食べてもおいしいですよ★
22 (火)	ごはん		ながいもとごぼうの マーボーふうじる いりどりシューマイ (小1ケ、中2ケ) もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム いりどりシューマイ	ごはん ながいも さとう ドレッシング	にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり	586 21.5	771 26.9	長いもとごぼうは青森県の特産物の1つです。特にごぼうの収穫量は青森県が全国1位となっています。今日はマーボー風の味付けにしているので、野菜が苦手な人も食べやすいですよ。
23 (水)	ごはん		だいこんのみそしる しろみさかなフライ じゃがいものそぼろに チーズ (中のみ・2ケ)	ぎゅうにゅう しろみさかなフライ あぶらあげ みそ ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	だいこん だいこんな にんじん グリンピース	595 23.2	758 28.3	おいらせ町の給食で使っている「みそ」は町の農家団体で作っている「手作りみそ」を使っています。みそを作る時に、蒸した大豆をつぶしているため、大豆のつぶも汁に入ることが多いです。よくかんで食べることで、大豆やみその味を味わっていきましょう。
24 (木)	こくとう パン		ABCスープ デミハンバーグ アスパラとツナのサラダ	ぎゅうにゅう パーコン デミハンバーグ ツナ	こくとうパン マカロニ ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ アスパラガス きゅうり	650 24.6	771 28.6	パンの日は手を使って食べるので、せっけんをつけてしっかり手を洗いましょう。そして、パンは小さくちぎって、よくかんで食べます。無理に口につめこまないようにしましょう。スープや牛乳を時々飲みながら食べるようにしましょう。
25 (金)	むぎごはん		チキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とくにく だいず	むぎごはん じゃがいも カレールウ ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン りんご もも	727 22.2	861 25.5	給食ではカレーの時、麦ごはんにしています。食物せんいとミネラルをとることができます。カレーはよくかまずに飲み込んでしまいがちですが、よくかんで食べるようにしましょう。
28 (月)	ごはん		かきたまみそしる さばみそに ごまおかあえ	ぎゅうにゅう さばみそに みそ たまご わかめ かつおぶし はなふ	ごはん かたくりこ ごま	にんじん ほうれんそう はくさい	602 24.4	784 30.4	新しいクラスやお友達になれてきたころですね。みんなと一緒に食べたり、お話しするのは楽しい事ですすがきちんとすわって食べていますか？後ろを向いたり、横にすわったりしていませんか？足はそろえて床につけてすわり、お箸もきちんと持って食べるようにしましょう。
30 (水)	ごはん		みそけんちん とりのてりやき てっこつサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ とりのてりやき ひじき チーズ ちりめんじゃこ	ごはん ごま ごまあぶら さとう ドレッシング かたくりこ	にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく ほししいだけ ブロッコリー	585 29.8	729 35.1	鉄骨サラダは、給食のサラダで1番人気のサラダです。ひじきやチーズ、ちりめんじゃこ、といったカルシウムが多い食べ物がたくさん入っています。骨をしょうぶにするためには、子どものうちからしっかりとカルシウムをとることが大切です。



★献立および使用食材は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。
★太字は県産品またはおいらせ町産です。

主食の曜日(隔週で麺・パンがあります)

月	火	水	木	金
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	めん
ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん

第1・3週

第2・4週

<おねがい>

- ★給食を食べる前に手をきれいに洗いましょう。
- ★毎日「はし」をきれいに洗ってもってきてましょう。
- ★献立表にスプーンマークがついている時はスプーンも忘れずにもってきてましょう。
- ★残った給食は持ち帰らないようにしましょう。

おいらせ町は給食費無料化事業を実施しています。

【給食材料費 1食当たり】
小学校 300円 中学校 350円

うらにも「給食だより」があります。見てね！

食べて元気に！



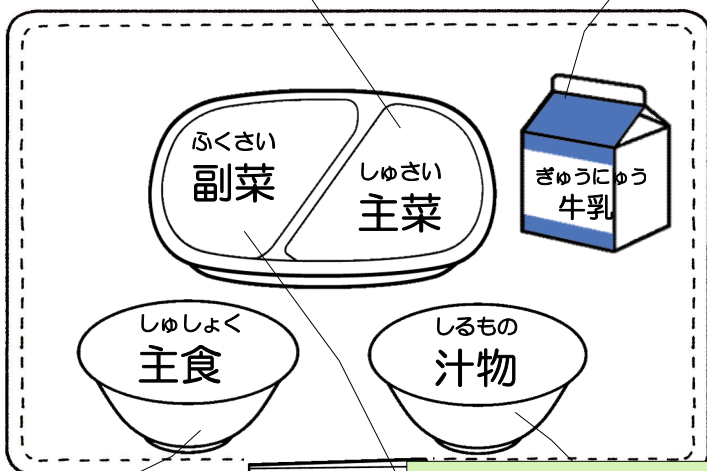
いろど ゆた はなばな さ ほこ なか しんにゅうせい むか あたら ねん
 彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年
 がスタートしました。本年度も、ほんねん ど あんしん あんぜん こ たの
 安心・安全はもとより、子どもたちが楽
 しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。
 きゅうしよくつく つと おも
 り かい きょうりよく ねが いた
 ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



給食^{きゆうしょく}は、栄養^{えいよう}バランスの
 よい^よ食事^{しょくじ}のお手本^{てほん}です！

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

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含みます



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

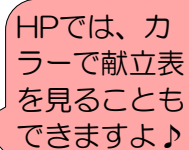
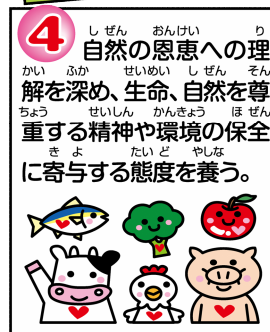
野菜、きのこ、いも、海藻類
など、おもに「体の調子を整え
るもと」になる食品を多く使った
おかずや汁物

た
食^たべているときは…



きゅうしょく はじ
給食が始まります！

あせらずに、よくかんで^{あじ}味わって
いただきます。



このQRコードを読み込むと給食センターのサイトにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます