こんだてよていひょう

平成 28 年 3 月

献立目標
楽しい給食にしよう

田舎館村学校給食センター

給食日	こんだて	使用する主な食品			一口メモ	栄養価	
		血や肉や骨になる	体の熱や力になる	体の調子を整える		熱量 kcal	たん白質 g
1 火	ごもくチャーハン、かにシューマイ、ひき肉いため、ちゅうかスープ、ぎゅうにゅう	なると ぶたにく ぎゅうにゅう かにシューマイ	こめ こめあぶら ごまあぶら ごま	ぜんまい、にんじん、はくさい ほうれんそう、もやし たけのこ	【リクエスト給食の日】かにシューマイは小学生２コ中学生と職員は３コです。	小 609 中 802	23.1 29.3
2 水	ごはん、つくねハンバーグ ひじきのいりに、とんじる ぎゅうにゅう	こうやどうふ、ちくわ ぶたにく、ぎゅうにゅう ほしひじき つくねハンバーグ	こめ じゃがいも こめあぶら	えだまめ、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい	*3月3日は桃の節句* 桃の節句は女の子のすこやかな成長と幸せを願う日です。ひな人形や桃の花をかざり、行事食を用意します。ちらし寿しやはまぐりのおすいもの、ひしもち、甘酒などがあります。	小 639 中 807	26.6 31.0
3 木	さんしょくどん（とりそぼろ きんしたまご、おかかあえ） すましじる、ぎゅうにゅう ひなあられ	なると、とりにく、たまご ぎゅうにゅう、わかめ あじつけおかか	こめ ひなあられ こめあぶら	せり はくさい ほうれんそう しいたけ		小 668 中 828	34.0 40.3
4 金	ごはん、たらのねぎみそやき 、キムタクいため、とうにゅうゼリーピーチ、じゃがいものみそ汁、ぎゅうにゅう	あぶらあげ すけそうだら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも ごまあぶら、ごま とうにゅうあんにん	えだまめ、キャベツ、にんじん ねぎ、はくさい、たくあん おうとう、はくとう		小 669 中 867	28.9 34.9
7 月	やきぼししょうゆラーメン やさいいため あげたこやき ぎゅうにゅう	なると やきぶた ぎゅうにゅう	ゆでちゅうかめん こめあぶら こむぎこ	キャベツ、にんじん、ねぎ もやし、メンマ	【リクエスト給食の日】たこ焼きは小学生２コ、中学生、職員は３コです。	小 564 中 746	23.7 29.6
8 火	ごはん、トンカツのたまごとじ、キャベツのしろあえ、わかめのみそ汁、ぎゅうにゅう、はいがふりかけ	とうふ、ごま ぎゅうにゅう、わかめ たまご、ぶた肉	やきふ こめ はいがふりかけ	キャベツ ねぎ ほうれんそう	トンカツの卵とじの空容器は、重ねてバットに入れて返してください。	小 680 中 842	27.5 31.0
9 水	げんまいポークカレー ふくじんづけ ブロッコリーサラダ のむヨーグルト	とりにく ぶたにく ジョアストロベリー	げんまい こめ じゃがいも オリーブあぶら	ふくじんづけ、たまねぎ にんじん、あかピーマン ブロッコリー	飲むヨーグルトはいちご味です。空容器は業者が回収します。	小 735 中 918	25.7 30.5
10 木	せきはん、あかうお塩焼き ちくぜん煮、かぶのとろみ汁 ぎゅうにゅう、すだちゼリー	あずき、あぶらあげ あかうお、ちくわ とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、でんぷん こめあぶら、すだちゼリー	えだまめ、かぶ、ごぼう たけのこ、にんじん、れんこん しいたけ	卒業のお祝いメニューです。赤飯でお祝いします。	小 638 中 792	28.9 34.7
11 金	ごはん、あまずにくだんご、 かぼちゃのあまに、みそけんちん汁、ぎゅうにゅう、なのはなふりかけ	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう にくだんご	こめ ごま	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、かぼちゃ	肉団子とかぼちゃは、小学生２コ、中学生と職員は３コです。	小 677 中 832	23.0 26.4
14 月	カレーうどん もちしのだ こまつなのごまあえ コーヒーぎゅうにゅう	あぶらあげ、かまぼこ とりにく、ぎゅうにゅう	うどん ごま	こまつな、たまねぎ、にんじん ねぎ、ほうれんそう、もやし しいたけ	ミルメークがつきます。牛乳に入れて飲みましょう。	小 636 中 783	22.9 27.5
15 火	ごはん、ほっけ塩焼き、ぶたにくとだいこんのにもの、きよみオレンジ、はくさいのみそ汁、ぎゅうにゅう	あつあげ ほっけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら	えだまめ、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい	オレンジの皮はバットに入れて返しましょう。	小 600 中 769	29.2 34.3
16 水	ごはん、チキンハンバーグ ごぼうとパプリカのサラダ コンソメみそスープ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう ハンバーグ	こめ さといも マヨネーズ	だいこん、にんじん、ねぎ あかピーマン、きピーマン しいたけ、ごぼう	ごぼうは青森県産です。	小 683 中 954	25.0 32.2
17 木	ぶたどん しそ味長いもサラダ こまつなとなめこのみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら	えだまめ、ごぼう、こまつな たまねぎ、にんじん、はくさい ながいも	長いもは青森県産です。	小 738 中 910	34.0 40.4
18 金	くきわかめごはん、ほうれんそうたまごやき、やきほたてきりぼしだいこんのいりに、とりだんご汁、ぎゅうにゅう	やきほたて、さつまあげ とり肉、ぎゅうにゅう たまご、くきわかめ	こめ こめあぶら	ごぼう、だいこん きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、しいたけ、ぶなしめじ	やきほたては、小学生１コ、中学生と職員は２コです。	小 645 中 833	23.8 29.3
22 火	しょくパン マカロニのミートソースに キャベツとツナのサラダ コーンスープ、ぎゅうにゅう	ツナ、ぶたにく、ベーコン ぎゅうにゅう、チーズ	しょくパン マカロニ こめあぶら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ ホールコーン、トマト、にんじん ピーマン、マッシュルーム パセリ	中学校のみの給食です。コーンスープにはだけきみが入っています。	中 933	33.0
23 水	ごはん、あじフライ いそかあえ、どさんこ汁 ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぎゅうにゅう わかめ、のり、あじ	こめ じゃがいも こめあぶら ごま	えだまめ、キャベツ、たまねぎ ホールコーン、ねぎ ほうれんそう	ソースがつきます。「どさんこ」とは北海道生まれという意味です。	小 678 中 845	26.1 29.4
24 木	ごはん、とりのてりやき はるさめのあえもの たらつみれ汁、ぎゅうにゅう	とうふ すけそうたらすりみ ぎゅうにゅう、とり肉	こめ はるさめ	こまつな、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい	小学校のみの給食です。	小 598	22.8

※材料の都合により献立が変更することがあります。御了承ください。

栄養価平均			
	小学校	658	26.5
	中学校	838	31.8

小学校・中学校を卒業するみなさんへ「食べることは生きること」

みなさんには、すばらしい可能性を秘めた未来が待っています。困難にぶつかった時、不可能を可能にするのは、自分の中の底力です。

いざという時の底力は、毎日の食生活が作ります。どうぞこれからも食を大切にしてください。ご卒業おめでとうございます！！

給食費振替日のお知らせ １月分給食費の振替日は２月２９日（月）となっております。指定口座の残高不足がないよう、御確認のほどよろしくお願いします。

給食だより

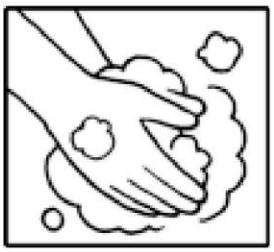
ぱくぱく

2016年3月号
田舎館村学校
給食センター

雪解けがすすみ、春がもうすぐそこまできている気配がします。今年度も残りわずかとなりました。１年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。３月はそんな１年間をふり返り、できるようになったことを考えながら、なごやかに給食時間を過ごしてみましょう。

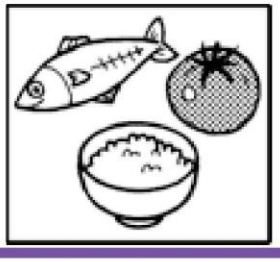
１年間の給食をふりかえりましょう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？

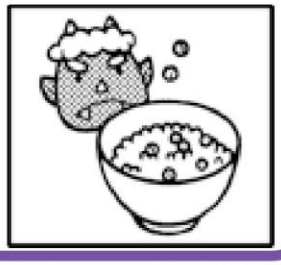
③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？

⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？

⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



豆の郷の手作りみそを紹介します

２月に、豆の郷の工房におじゃまして、みそ作りの様子を見せていただきました。

大豆とあわせるこうじ作りの様子。蒸した米をほぐしながら冷まし、こうじ菌をまんべんなくもみこみます。

１日発酵させた米を切り返し、こうじ菌がまんべんなく広がるように、ごしごしと力強くもみこむ。

蒸した豆に塩とこうじを加えて混ぜ合わせる。

ミキサーにかけ、みそ玉を作る。空気が入らないようにたるに詰める。

うしお汁

和食を知ろう

ひな祭りの時に、はまぐりのお吸い物をいただく場合があります。これは行事食のひとつです。

うしお汁とは、はまぐりやあさり、鯛などの魚介を殻や骨ごと煮てだしをとり、塩で味付けした汁物のことです。

はまぐりは、対になっている貝以外とは決して合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわしています。また、磯あそび（海辺や河原に集まり、草もちや貝料理を食べること）の時期に重なったことから、ひな祭りの料理に使われるようになったようです。

はまぐりのお吸い物