



こんだてよていひょう

献立目標
旬の食べ物で元気にすごそう

令和2年9月

田舎館村学校給食センター

に ち ようび	こ ん だ て		ち にく ほね しよくひん 血や肉・骨になる食品	ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品	からだ ちようし ととの しよくひん 体の調子を整える食品	お し ら せ	栄養価		
			おも 主にたんぱく質、カルシウム	おも たんすいかぶつしぼう 主に炭水化物、脂肪	おも 主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g	
1 (火)	 	にしん昆布煮 にんじんのそぼろ炒め キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅうこんぶ 牛乳、昆布 にしん、鶏肉 こや、豆腐、あがら 高野豆腐、油揚げ	ごはん こめあがら 米油	にんじん、こんにやく ねぎ、キャベツ えのき茸、さやいんげん	しよくし まえ 食事の前に、せっけんで手を ていねいに洗いましょう。	小 599 中 760	小 22.8 中 27.4	
2 (水)	 	えびシュウマイ ぶたにく 豚肉のキムチ炒め きのこのスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 えび、たら ぶたにく 豚肉、ベーコン	ごはん シュウマイの皮 こめあがら 米油、ごま油	キャベツ、たまねぎ、椎茸 はくさい 白菜キムチ、舞茸、きくらげ にんじん、だいこん	ひとり こ シュウマイは1人2個ずつで す。	小 647 中 789	小 24.3 中 28.0	
3 (木)	 	とりにく 鶏肉のねぎ塩ソース焼き たくあん和え じゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 あがら 油揚げ、わかめ	ごはん ごま じゃが芋	ねぎ、もやし きゅうり、たくあん漬 け にんじん、たまねぎ		小 644 中 787	小 28.0 中 30.9	
4 (金)	 	にく 肉だんご カリフラワーのサラダ わふう 和風コンソメスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉、豚肉 ツナ	ごはん ごま	カリフラワー、きゅうり にんじん、はくさい、孟宗筍 たまねぎ、ぶなしめじ	ひとり こ 肉だんごは1人2個ずつで す。	小 650 中 796	小 24.9 中 28.5	
7 (月)	 	ちくわ磯辺揚げ やさい 野菜のおかか和え はくとう 白桃ゼリー	ぎゅうにゅうとりにく 牛乳、鶏肉 あがら 油揚げ、なると ちくわ、かつお節	ゆでうどん こめあがら 米油 ゼリー	ぜんまい、細竹、えのき茸 みず、にんじん、椎茸 ねぎ、キャベツ、小松菜	あおも りけんさん 青森県産のももを使用したゼ リーです。	小 580 中 766	小 28.0 中 36.1	
8 (火)	 	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 たまご、茎わかめ	ごはん はるさめ	きゅうり、にんじん もうそうだけ 孟宗筍、とうもろこし たまねぎ、きくらげ	こしよがわらし さいばい きくらげは五所川原市で栽培 されたものです。	小 618 中 783	小 22.0 中 26.5	
9 (水)	 	さばのみぞれ煮 ぶたにく たけのこの炒め物 もやしのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 さば、豚肉 あがら 油揚げ	ごはん こめあがら 米油 麩	ほそたけ もうそうだけ 細竹、孟宗筍、にんじん こんにやく、枝豆、もやし なす、えのき茸	しゆん 旬のなすをみそ汁に使用しま す。 	小 658 中 852	小 29.0 中 36.2	
10 (木)	 	フルーツポンチ ビーフカレー	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉	ごはん、麦 あがら オリーブ油、じゃが芋 バター、豆乳ゼリー	にんじん、たまねぎ みかん缶詰、黄桃缶詰 ゼネラルレクラーク缶詰	あおも りけん フルーツポンチには、青森県 産のおいしい洋梨、「ゼネラル レクラーク」の缶詰を使用しま	小 857 中 998	小 22.0 中 25.0	
11 (金)	 	ひじきつくだ煮 しのだに 信田煮 きんぴらごぼう いももち汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき ちくわ とりにく 鶏肉、油揚げ	ごはん こめあがら 米油 ごま いももち	にんじん、こんにやく ごぼう、キャベツ ぶなしめじ、ねぎ だいこん	いも つく じゃが芋で作る「いももち」 は、北海道の家庭でよく食べら れています。	小 666 中 825	小 24.8 中 28.7	
14 (月)	 	しろみさかな 白身魚フリッター かぶのそぼろ煮 もずくのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 たたら、豚肉 もずく、豆腐	ごはん こめあがら 米油	かぶ、かぶ葉 椎茸、ねぎ えのき茸、にんじん	フリッターは1人2個ずつで す。 ちゅうがっこうきゅうしよく 中学校給食なし。	小 616 中 801	小 23.5 中 29.3	
15 (火)	 	ひれカツ キャベツサラダ ミニトマト コーンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 ベーコン とうにゅう 豆乳クリーム	ロールパン こめあがら 米油 ジャム	キャベツ、きゅうり にんじん、とうもろこし ミニトマト たまねぎ	ミニトマトは1人2個ずつで す。 ちゅうがっこうきゅうしよく 中学校給食なし。 	小 827 中 994	小 28.1 中 32.8	
16 (水)	 	ハンバーグ とりにく ひじきの炒り煮 はくさい 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅうぶたにく 牛乳、豚肉 とりにく 鶏肉、ひじき きぬあつ煮 絹厚揚げ	ごはん こめあがら 米油	もうそうだけ にんじん 孟宗筍、にんじん こんにやく、枝豆 はくさい、だいこん、大根菜	えだまめ 枝豆はたんぱく質が多く含ま れる野菜です。	小 662 中 800	小 25.4 中 28.4	
17 (木)	 	さけの塩焼き やさい 野菜ごま和え ぶたにく 豚汁	ぎゅうにゅう 牛乳 あおも りけん 青森サーモン ぶたにく 豚肉、油揚げ	ごはん ごま こめあがら 米油、じゃがいも	もやし、小松菜 だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	あおも りけん 「青森サーモン」は深浦町で 生まれ、白神山地のきれいな水で 大切に育てられた魚です。	小 673 中 820	小 33.0 中 36.9	
18 (金)	 	フーヨーハイ まあぼ豆腐 麻婆豆腐 はるさめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳、たまご かに風味かまぼこ、豚肉 とうふ 豆腐、ベーコン	ごはん こめあがら 米油 はるさめ	もうそうだけ にんじん 孟宗筍、にんじん ねぎ、椎茸 キャベツ、きくらげ	「かに玉」のことを中国では フーヨーハイと呼びます。	小 677 中 834	小 24.6 中 28.5	
23 (水)	 	だいこんサラダ りんご ジュース	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ごはん、麦 あがら オリーブ油、じゃが芋 バター	にんじん、たまねぎ だいこん、ブロッコリー りんごジュース	りんご ジュースは「ふじ」を主体に 「王林」や「ジョナゴールド」などの果 汁をブレンドして作られています。	小 774 中 910	小 19.6 中 23.4	
24 (木)	 	ほっけ塩焼き ごぼうサラダ すきやき煮	ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけ ぎゅうにく 牛肉、焼き豆腐	ごはん こめあがら 米油 麩	ごぼう、にんじん、きゅうり とうもろこし、えのき茸 こんにやく、はくさい、たまねぎ	すきやき煮の牛肉は青森県 産です。 	小 720 中 889	小 30.4 中 34.4	
25 (金)	 	とりにく 鶏肉のハーブ焼き みずの油炒め わかめのみそ汁	ぎゅうにゅうとりにく 牛乳、鶏肉 ぶたにく 豚肉 わかめ、こうや豆腐	ごはん こめあがら 米油	みず、にんじん こんにやく、椎茸 孟宗筍、ねぎ	とりにく 鶏肉のハーブ焼きは、オレガ ノやバジルなどで香りや風味を 付けています。	小 575 中 711	小 29.6 中 32.8	
28 (月)	 	揚げぎょうざ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 なると	ゆで中華めん こめあがら 米油 ぎょうざの皮	にんじん、もやし、メンマ ねぎ、キャベツ たまねぎ、オレンジ	ぎょうざは1人2個ずつです。	小 577 中 785	小 24.3 中 31.8	
29 (火)	 	さんまのしょうが煮 茎わかめのきんぴら だいこんのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 さんま、茎わかめ ちくわ、油揚げ	ごはん こめあがら 米油	にんじん、こんにやく 枝豆、だいこん、孟宗筍 チンゲン菜、なめこ	あき 秋はさんまなど背の青い魚に 脂がのり、おいしくなります。	小 623 中 758	小 22.8 中 25.6	
30 (水)	 	あつや 厚焼きたまご にく 肉じゃが すりみ汁	ぎゅうにゅう 牛乳、たまご ぶたにく 豚肉、豆腐 あいがも 合鴨だんご、油揚げ	ごはん こめあがら 米油 じゃが芋	たまねぎ、にんじん さやいんげん、こんにやく まいたけ、ねぎ	さやいんげんはβカロテンが 豊富な緑黄色野菜です。	小 670 中 765	小 26.8 中 30.0	
※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。							えいようかへいさん 栄養価平均	小 666 中 782	小 25.7 中 28.6

今月の田舎館産の食材(予定)
米(つがるロマン)・赤みそ・豆腐・生しいたけ・ミニトマトジュース

給食費振替日のお知らせ
8月分給食費振替日は9月30日(水)です。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。

まだまだ暑い日は続いていますが、朝晩は涼しく過ごしやすくなりました。
夏の疲れが取れず、体にだるさが残っている人はいませんか。
ビタミンB1が多く含まれる、豚肉や豆腐、納豆などを食べてエネルギーの代謝を高め、元気を取り戻しましょう。

旬の食べ物で 体調を整えよう！



○津軽地方の枝豆「毛豆」がおいしい季節です

全国的に枝豆は夏野菜のひとつとされ、8月に旬を迎えるものが多い中、津軽地方の「毛豆」は9月から10月にかけてが最盛期。これからが旬です。

もともとは、茎やさやが細かい毛でおおわれている大豆を食べやすくするため、品種改良をしつるつるの黄緑色のさやにしたのが一般的な枝豆です。

一方、毛豆は茶色の毛でおおわれ、さやも深い緑色なので、初めて見た人に驚かれることもあります。この毛が雨など外からの水分をはじき、害虫からも身を守っておいしい枝豆を作ります。

○枝豆で疲労回復

枝豆は栄養価の高い野菜です。

「畑の肉」＝大豆となる実の中には、たんぱく質や糖質、ビタミンB群、ミネラルも豊富で、夏ばて気味の人にぜひ食べてほしい、旬の食材です。

○夏のなすと秋のなす

6月頃から夏にかけ収穫されたものは「夏なす」、9月以降に収穫されたものは「秋なす」と呼ばれます。

強い日光を浴びて育ち、実のつまった食べ応えのある夏なすにくらべて、秋なすは昼と夜の温度差が大きいので、やわらかくてみずみずしい、甘みのあるおいしい実ができます。



さんま



あぶらがのっておいしいよ！

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA（イコサペンタエン酸）が多く含まれています。

※IPAはEPA（エイコサペンタエン酸）ともいいます。

そな 備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。