



こんだてよていひょう

献立目標
給食に親しもう

令和3年4月

田舎館村学校給食センター

にちようび	こんだて	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ	栄養価		
		主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g	
8 (木)	白身魚フライ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 たら、ツナ たまご	ごはん 米油	ブロッコリー、赤ピーマン、ねぎ とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ	コンソメスープには、青森県産のとりがらだしを使用しています。	小 643 中 816	小 24.3 中 30.2	
9 (金)	肉だんご ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	牛乳 肉だんご、ひじき さつま揚げ、だいず 豆腐	ごはん 米油	にんじん、こんにゃく だいこん、ごぼう しいたけ、ねぎ	肉だんごは一人二個です。	小 624 中 762	小 23.2 中 26.5	
12 (月)	ささみチーズフライ はくさいときゅうりの和え物 レモンタルト	牛乳 とりにく、チーズ ツナ、油揚げ	うどん 米油 レモンタルト	にんじん、なめこ、ふき わらび、しいたけ ねぎ、はくさい、きゅうり	山菜うどんのスープは、かつおとこんぶでだしをきかせています。	小 682 中 810	小 29.3 中 34.8	
13 (火)	さわら西京焼き ほそ竹とぶた肉の炒め いちご なめこ汁	牛乳 さわら ぶた肉 豆腐	ごはん 米油	にんじん、ほそ竹 こんにゃく、いちご なめこ、だいこん ねぎ	さわらの小骨に注意しましょう。	小 602 中 755	小 28.3 中 33.7	
14 (水)	さくらしゅうまい ナムルサラダ ワタンスープ	牛乳 わかめごはん わかめ、しゅうまい とりにく	ごはん ワンタン	もやし、きゅうり メンマ、チンゲンサイ にんじん、キャベツ、ぶなしめじ	さくらしゅうまいは、一人二個です。	小 611 中 749	小 22.9 中 26.1	
15 (木)	フルーツデザート ポークカレー	牛乳 ぶた肉	ごはん、麦 じゃがいも、バター オリーブ油、あまおうゼリー	にんじん、玉ねぎ パイナップル缶詰、黄桃缶詰 りんごシロップ漬け	カレーには、田舎館産のトマトジュースが入っています。	小 840 中 981	小 20.5 中 23.2	
16 (金)	赤魚しおみりん焼き 切り干しだいこん炒り煮 つみれ汁	牛乳 赤魚、竹輪 つみれ、豆腐	ごはん 米油	切り干しだいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ、しいたけ キャベツ、ねぎ	赤魚の小骨に注意しましょう。	小 618 中 767	小 27.9 中 31.4	
19 (月)	(チキンライス) (スクランブルエッグ) フルーツヨーグルト和え オムライス ほうれんそうのスープ	牛乳 とりにく たまご、ヨーグルト ベーコン	ごはん	にんじん、とうもろこし パイナップル缶詰、りんごシロップ漬け 甘夏みかん缶詰、ほうれんそう はくさい、ぶなしめじ	小学校給食なし。 スクランブルエッグは、しっかり火を通しています。	小 820 中 959	小 21.7 中 24.9	
20 (火)	コロッケ ポテトサラダ ミニトマト りんごジュース にんじんチャウダー	とりにく 白いんげん豆	米粉パン じゃがいも 米油、オリーブ油 マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ とうもろこし、さやいんげん きゅうり、マッシュルーム 雪にんじん、ミニトマト	ミニトマトは小学校一人一個、中学校一人二個です。 卓上ソースがつかます。	小 718 中 760	小 18.7 中 19.3	
21 (水)	にしん照り煮 れんこんのきんぴら もやしのみそ汁	牛乳 にしん、ぶた肉 あつ揚げ	ごはん ごま ごま油	れんこん、にんじん こんにゃく、もやし ぶなしめじ、こまつな	にしんは、「春告げ魚」といわれるように、春が旬の魚です。	小 615 中 777	小 23.5 中 28.1	
22 (木)	チーズハンバーグ キャベツサラダ ほたてのスープ	牛乳 ハンバーグ、チーズ ほたて	ごはん	キャベツ、赤ピーマン とうもろこし、にんじん、ブロッコリー だいこん、えのきたけ	ほたては、青森県陸奥湾でとれたものです。	小 610 中 747	小 22.0 中 25.0	
23 (金)	トマト わかめのスープ	牛乳 わかめ	ごはん 麦 ごま油	もやし、ぜんまい、きくらげ、メンマ せり、にんじん、玉ねぎ、しいたけ もやし、トマト、ぶなしめじ、ねぎ	中学校給食なし。小学校給食なし。 トマトは、一人二切れです。	小 637 中 738	小 25.8 中 29.6	
26 (月)	えび入り揚げぎょうざ だいこんサラダ パイナップル	牛乳 ぶた肉、かまぼこ、わかめ えび入り揚げぎょうざ	中華めん ごま油 米油	メンマ、キャベツ、にんじん ねぎ、だいこん、きゅうり とうもろこし、パイナップル	えび入り揚げぎょうざは、一人二個です。	小 622 中 831	小 24.4 中 31.6	
27 (火)	あつ焼きたまご 山菜炒め しそひじき じゃがいものみそ汁	牛乳 たまご、ぶた肉 ひじき 油揚げ	ごはん ごま油 じゃがいも	ふき、わらび にんじん、こんにゃく しいたけ、玉ねぎ こまつな	しそひじきは、ごはんにかけて食べましょう。	小 621 中 785	小 23.4 中 27.8	
28 (水)	カリフラワーサラダ ハヤシライス	牛乳 牛肉 白いんげん豆	ごはん、麦 じゃがいも オリーブ油、バター	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、トマト ブロッコリー、カリフラワー	牛肉は、青森県産です。	小 723 中 842	小 21.0 中 24.0	
30 (金)	さけしお焼き にんじんと和え いなこ汁	牛乳 さけ、たらこ、油揚げ 高野豆腐、とりにく、こんぶ	ごはん 米油 長いも	にんじん、こんにゃく ねぎ、だいこん ごぼう、まいたけ	さけの小骨に注意しましょう。	小 651 中 795	小 30.9 中 34.9	
※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 665 中 805	小 24.3 中 27.9

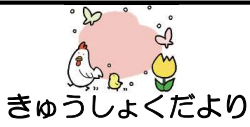
今月の田舎館産の食材(予定)
米(つがるロマン) 赤みそ 豆腐
生しいたけ いちご



御入学、御進級おめでとうございます。

食を通じて、子どもたちが毎日元気に過ごしていけるように努めていきますので、よろしく願いいたします。また、給食では望ましい食習慣の定着に向けて、栄養バランス、食塩摂取量、季節の食材を取り入れることなどを心がけていきますので、ぜひ献立表をみてご家庭の食事作りの参考にしていただきたいと思います。





きゅうしょくだより

ぱくぱく

2021年4月号
田舎館村
学校給食センター



御入学、御進級おめでとうございます。さっそく給食が始まります。給食は、準備から食事、片付けまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。



田舎館村学校給食センターについて



田舎館村学校給食センターは、調理員8名、運転手1名、栄養教諭1名、事務1名、センター所長1名の合計12名

で給食を作っています。



●主食

ごはん（田舎館産つがるロマン）、炊き込みごはん、ふりかけごはん
めん（中華めん、うどん、やきそば） 月2回ぐらい

●主菜

パン（青森県産小麦使用）コッパン、雪にんじんパン、米粉パン
肉・魚・卵・豆腐などのおかずを、焼いたり揚げたり、煮たりしています
（例えば、チキンみそかつ、にしん照り煮、たまご焼きなど）

●副菜

旬の野菜を、炒める・煮る・和えるなどで調理します
（例えば、ひじき炒め煮、キャベツのごま和えなど）



●汁物

たくさんの種類の野菜をいれてみそ汁やスープなどに調理しています

●飲み物

牛乳、りんごジュース、はっこう乳

●デザート

行事食のときには、ゼリーやケーキなどのデザートがつきます
旬の果物がでるときもあります。

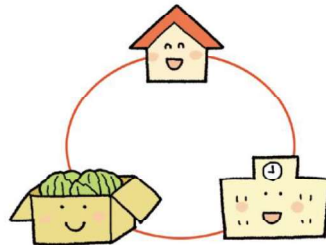


給食センターでは、田舎館小学校・田舎館中学校・黒石養護学校の約680人に給食を提供しています。

給食は、食中毒を起こさないように安全・安心でおいしい魅力ある給食を提供するように日々心がけています。

家庭・地域・学校の連携で 食育をより豊かなものに！

子どもたちが、食に対する知識を深めて、日常生活で実践していくためには、家庭と学校が連携して食育に取り組むことが大切になってきます。また、地域のよさを理解してもらうためには、地場産物を給食に取り入れたり、農家や地域の方々との交流を深めたりしていきます。



朝食をとる 習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



食事マナーを 守って食べよう



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。