



# こんだてよていひょう

献立目標  
春の味を楽しもう

令和3年5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	
6 (木)	チキンカレー だいこんときゅうりのサラダ	牛乳 とり肉	ごはん、 じゃがいも、バター オリーブ油	たまご、にんじん だいこん、きゅうり とうもろこし	ごはんは、田舎館産「つがるロマン」に麦を混ぜて炊いています。	小 765 中 887	小 20.2 中 22.8	
7 (金)	さばしょうゆ焼 きんぴらごぼう ミニトマト はくさいのみそ汁 かしわもち	牛乳 さば 竹輪 厚揚げ	ごはん ごま ごま油 かしわもち	ごぼう、にんじん こんにゃく、しいたけ ミニトマト、はくさい ねぎ、ほうれんそう	魚の小骨に注意しましょう。	小 704 中 849	小 26.7 中 31.1	
10 (月)	とり肉みそ焼き もやしのごま酢和え にらたま汁	牛乳 とり肉、ツナ、こんぶ たまご、とうふ	ごはん ごま ごま油	ごやし、こまつな にんじん、にら たまご、玉ねぎ	にらは春が旬の野菜です。	小 653 中 802	小 28.4 中 32.1	
11 (火)	ハンバーグ スライスチーズ ポイルキャベツ ミネストローネ	牛乳 ハンバーグ チーズ、ミックスビーンズ ベーコン	コッペパン じゃがいも オリーブ油	キャベツ、にんじん たまご、玉ねぎ セロリ マッシュルーム	パンに、ハンバーグとチーズ、キャベツをはさんで食べましょう。	小 657 中 826	小 26.2 中 33.2	
12 (水)	さけフライ 磯香和え うずらたまご山菜汁	牛乳 さけ のり、うずらたまご	ごはん ごま油 米油	もやし、ほうれんそう にんじん、だいこん わらび、ほそ竹、しいたけ	卓上ソースがつきます。	小 619 中 784	小 24.1 中 29.0	
13 (木)	しゅうまい まーぼー豆腐 わかめスープ	牛乳 しゅうまい、豆腐 わかめ	ごはん 米油	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン ねぎ、しいたけ、メンマ にんじん、だいこん、えのきたけ	肉しゅうまいは一人二個です。	小 615 中 804	小 20.1 中 24.9	
14 (金)	赤うおてり焼き ほうれんそうとり肉のごまサラダ ぶた汁	牛乳 赤うお、とり肉 ぶた肉、高野豆腐	ごはん ごま、米油 じゃがいも	たけのこ、だいこん ほうれんそう、キャベツ、ねぎ ごぼう、にんじん、ぶなしめじ	魚の小骨に注意しましょう。	小 601 中 808	小 29.3 中 36.2	
17 (月)	はるまき ナムルサラダ	牛乳、わかめ 焼きぶた はるまき	ちゅうかめん 米油	にんじん、ほそ竹 ねぎ、わかめ もやし、きゅうり	ほそ竹は、春によくとれます。	小 611 中 776	小 24.2 中 30.0	
18 (火)	つくね きわかめきんぴら いちご とうふのみそ汁	牛乳 つくね、わかめ さつま揚げ とうふ	ごはん 米油	にんじん、ごぼう こんにゃく、いちご だいこん、ぶなしめじ こまつな、ふき	いちごは、田舎館産です。品種は、とちおとめです。	小 602 中 784	小 21.5 中 26.7	
19 (水)	きんぴらとり肉つつみ焼き たくあん和え ながいものみそ汁	牛乳 きんぴらとり肉つつみ焼き ながいものみそ汁	ごはん ごま、ごま油 長いも	キャベツ、ほうれんそう たくあん、にんじん たまご、玉ねぎ、ごぼう	長いも、ごぼうは青森県産です。	小 614 中 793	小 22.5 中 28.0	
20 (木)	たまご焼き かぶのそぼろ煮 きんときまめ もやしのみそ汁	牛乳 たまご、焼肉 きんときまめ 厚揚げ	ごはん 米油	かぶ、かぶの葉 にんじん、えだまめ しいたけ、もやし ぶなしめじ、ねぎ	かぶは青森県産です。	小 611 中 786	小 24.2 中 28.6	
21 (金)	わか竹しのだ きりぼしだいこん炒り煮 じゃがいものみそ汁 チーズ(中学校のみ)	牛乳 わか竹しのだ さつま揚げ 油揚げ、(チーズ)	ごはん 米油 じゃがいも	にんじん、こんにゃく えだまめ、きりぼしだいこん たまご、玉ねぎ、ぶなしめじ こまつな、しいたけ	中学校のみに、チーズがつきます。	小 627 中 818	小 24.2 中 25.2	
24 (月)	(とりそぼろ・きんしたまご) おかかあえ すまし汁	牛乳 はっこう乳 とり肉、おかか たまご、とうふ	ごはん 麦 米油	ほうれんそう、はくさい たけのこ、ねぎ しいたけ、にんじん	しょうがは青森県産。小学校給食なし。 はっこう乳は、いちご味です。	小 648 中 747	小 27.5 中 31.8	
25 (火)	うずらたまごソッチエッグ ぶたキムチ炒め きのこのスープ	牛乳 うずらたまごソッチエッグ ぶた肉、ベーコン	ごはん 米油 ごま油	はくさい、キャベツ たまご、にんじん、だいこん えのきたけ、まいたけ、きくらげ	しょうがは青森県産。小学校給食なし。	小 652 中 798	小 26.5 中 30.5	
26 (水)	キャベツメンチカツ ごぼうとアスパラガスのサラダ コンソメスープ	牛乳 キャベツメンチカツ ウインナー	ごはん 米油 マヨネーズ	アスパラガス、とうもろこし、玉ねぎ にんじん、だいこん、ごぼう ブロッコリー、マッシュルーム	アスパラガスは、田舎館産です。	小 777 中 997	小 23.8 中 29.5	
27 (木)	フルーツミックスゼリー	牛乳 ぶた肉 とうにゅうゼリー	ごはん、 じゃがいも、バター オリーブ油、さくらんぼゼリー	たまご、にんじん パインアップル缶詰 あおろめシロップ漬け	さくらんぼゼリーのさくらんぼは山形県産です。	小 829 中 968	小 20.3 中 23.1	
28 (金)	ほっけしお焼き 焼き豆腐ととり肉のみそ炒め ほうれんそうのみそ汁	牛乳 ほっけ、とり肉、焼き豆腐 油揚げ、高野豆腐	ごはん 米油	にんじん、玉ねぎ ごぼう、ちんげんさい ほうれんそう、もやし、しいたけ	魚の小骨に注意しましょう。	小 602 中 824	小 28.0 中 33.4	
31 (月)	とり肉天ぷら やさしいのめ和え	牛乳 とり肉、なると 油揚げ、ツナ	うどん 米油	ふき、なめこ にんじん、ねぎ、とうもろこし しいたけ、もやし、きゅうり	うどんのスープは、かつおだしとこんぶだしでとっています。だしをきかせて塩分をおさえるようにしています。	小 595 中 767	小 31.3 中 39.1	
※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 655 中 823	小 24.9 中 29.7

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 アスパラガス

給食費振替日のお知らせ  
4月分給食費振替日は5月31日(月)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ひします。





きゅうしょくだより

# ぱくぱく

2021年5月号  
田舎館村  
学校給食センター



## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦ししいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

### 食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを持ちをあらわしています。

### 姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

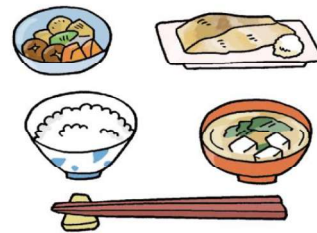
### スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

## 和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。  
茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



### 元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！

### 給食のいちご

給食では12月頃から6月頃まで、田舎館村産のいちごを提供しています。いちごは、花田ファームさんが生産したもので粒が大きく味がこくておいしいです。

品種は「とちおとめ」です。  
5月18日(火)の給食で提供する予定です。  
楽しみにしててください。



### だ液パワーで、感染症に負けない！

最近、マスク着用が当たり前になってきています。マスクをしていると、口呼吸になったり、水分が不足しがちになるので、口の中が乾燥することがあります。口の中のだ液の量が少なくなると、ウイルスが体に侵入しやすくなります。だ液には、殺菌作用があり体を守ってくれているので、だ液の量を多くすることが重要になります。

#### ★だ液をふやすために

- ①よくかんで食べる
  - ・食べるときの姿勢に気をつける
  - ・食物せんいをたくさんとる
- ②水分をたくさんとる

## 5月5日は「たんごのせつく」

5月5日は、「たんごのせつく」です。男の子が元気で丈夫に、育ってくれることを願う行事です。

「こいのぼり」をたてたり、「かぶと」などをかざったりして、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いします。

「かしわもち」に、使われているかしわの葉っぱは、えんぎがよいとされていたことから、「こどもが健康に育ちますように」との、願いがこめられています。

給食には、5月7日(金)にかしわもちがでます

