



6月 こんだてよていひょう

令和3年6月

献立目標
カミカミで歯やアゴを
きたえよう

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	
1 (火)	肉だんご ナムルサラダ わかめスープ	牛乳 肉だんご、わかめ とうふ	ごはん ごま	もやし、きゅうり メンマ、にんじん しいたけ、ねぎ	肉だんご一人二個。	小 611 中 776	小 21.6 中 27.0	
2 (水)	さけてり焼き 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳 さけ、ぶた肉 あつ揚げ	ごはん じゃがいも 米油	にんじん、玉ねぎ、こまつな こんにやく、さいやんげん はくさい、にんじん、ぶなしめじ	さけの小骨に注意しましょう。	小 616 中 778	小 29.8 中 36.3	
3 (木)	ブロッコリーサラダ ワインナーカレー	牛乳 ブロッコリー ワインナー	ごはん、小麦 じゃがいも、オリーブ油 バター	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー カリフラワー	ブロッコリーサラダは、フレンチドレッシングで味付けしています。	小 722 中 892	小 19.6 中 23.3	
4 (金)	さばしょうゆこうじ焼き ねりこみ ミニトマト キャベツのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ こんぶ、こうやどうふ	ごはん さつまいも	にんじん、ごぼう こんにやく、ミニトマト キャベツ、えのきたけ ほうれんそう	さばの小骨に注意しましょう。ミニトマトは、一人二個です。ねりこみは、青森県の郷土料理です。	小 643 中 791	小 24.0 中 28.1	
7 (月)	五目たまご焼き やさい炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 五目たまご焼き 牛肉、油揚げ、わかめ	ごはん 菜油 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、黄ピーマン アスパラガス、赤ピーマン 青ピーマン、オレンジピーマン	6月4日から10日は 歯と口の衛生週間	小 621 中 787	小 24.1 中 29.0	
8 (火)	山いもコロッケ コールスローサラダ かぶのコンソメスープ 新にんじんパン、りんごジュース カシスジャム	牛乳 ツナ とり肉 山いもコロッケ 菜油 カシスジャム	ごはん にんじんパン 山いもコロッケ 菜油 カシスジャム	キャベツ、きゅうり かぶ、かぶの葉 にんじん ぶなしめじ	かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをする心をかけましょう。	小 623 中 755	小 13.6 中 18.9	
9 (水)	とり肉こうじみそ焼き 長いもとアスパラガスのごまドレッシング 和え いちご はたてのみそ汁	牛乳 とり肉 長いも はたて とうふ	ごはん 長いも	とうもろこし、アスパラガス いちご ごぼう、しいたけ ほうれんそう、ねぎ にんじん	ふるさと産品給食の日です。いちごは、小学校一個、中学校二個です。	小 665 中 837	小 28.3 中 34.1	
10 (木)	ハンバーグ 肉汁炒め ほうれんそうのみそ汁	牛乳 ハンバーグ、ぶた肉 こうやどうふ、あつ揚げ	ごはん 菜油	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ みず、ねぎ、だいこん こんにやく、ほうれんそう	肉汁炒めには、山菜の「みず」が入っています。	小 611 中 788	小 23.3 中 29.3	
11 (金)	つくね もやしのごま酢和え ぶた肉	牛乳 つくね、ツナ ごぼう、こうやどうふ	ごはん ごま油	もやし、ほうれんそう にんじん、はくさい ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ	小学校給食なし。	小 656 中 806	小 28.0 中 32.3	
14 (月)	揚げぎょうざ きゅうりとツナのサラダ	牛乳 揚げぎょうざ 焼きぶた、なると ぎょうざ、ツナ	ごはん ごま油 菜油	にんじん、キャベツ もやし、ねぎ だいこん、きゅうり	揚げぎょうざは、一人二個です。	小 623 中 804	小 28.0 中 34.7	
15 (火)	やさいとわかめのとうふふせ ぶた肉とだいこんの煮物 もやしのみそ汁	牛乳 やさいとわかめのとうふふせ ぶた肉、油揚げ	ごはん 菜油	だいこん、にんじん こんにやく、えだまめ もやし、ぶなしめじ、ほうれんそう	あおもり型給食 5つのコンセプト	小 618 中 776	小 25.1 中 30.0	
16 (水)	あじ入りさんが焼き もやしのいそか和え せんべい汁	牛乳 あじ入りさんが、しらす のり、とり肉	ごはん せんべい	うめ、もやし きゅうり、ごぼう、ねぎ にんじん、キャベツ、しいたけ	①「塩分」ひかえめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶり」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝	小 600 中 792	小 26.1 中 33.6	
17 (木)	オムレツ 長いものソテー コンソメスープ	牛乳 オムレツ、ベーコン とり肉	ごはん 長いも、菜油 マヨネーズ(卵不使用)	にんじん、さいやんげん キャベツ マッシュルーム、ブロッコリー茎	あぶにん	小 613 中 807	小 24.6 中 30.4	
18 (金)	チヂミ はっぱほろさい ちゅうかスープ	牛乳 はっぱほろさい ちゅうかスープ	ごはん ごま油 菜油	はくさい、たけのこ、玉ねぎ きくらげ、にんじん、にら もやし、ねぎ	あおもり型給食 5つのコンセプトをもとに 献立をかんがえています。	小 660 中 810	小 26.4 中 30.9	
21 (月)	いわしうめ煮 おかか和え いもだんご汁	牛乳 いわし、かつおぶし いもだんご汁	ごはん じゃがいもだんご とり肉	キャベツ、ほうれんそう こんにやく、だいこん、ねぎ ごぼう、にんじん、ぶなしめじ	18日のチヂミには、にんじん、たまねぎ、にらが入っています。中学校給食なし。	小 606 中 770	小 24.6 中 29.6	
22 (火)	ぶた肉しおこうじ焼き ふきの炒めもの なめこ汁	牛乳 ぶた肉しおこうじ焼き ふきの炒めもの なめこ汁	ごはん ごま油	にんじん、こんにやく しいたけ、なめこ、ふき だいこん、はくさい、ねぎ	中学校給食なし。	小 659 中 800	小 26.4 中 29.6	
23 (水)	あじフライ ポイルキャベツ あさりこまつなのみそ汁	牛乳 あじ、わかめ あさり、とうふ	ごはん 菜油	キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん えのきたけ	あじフライの小骨に注意しましょう。草上ソースがつけます。	小 635 中 796	小 25.2 中 30.4	
24 (木)	フルーツデザート ポークカレー	牛乳 フルーツデザート ポークカレー	ごはん 小麦 じゃがいも、オリーブ油 バター、ミルクデザート(マンゴー風味)	にんじん、玉ねぎ バナナ、もも、りんご	フルーツデザートは、マンゴー風味のミルクデザートでくだものを和えています。	小 822 中 959	小 21.7 中 24.7	
25 (金)	わか竹しのだ ひじき炒め煮 トマト かぼちゃといんげんのみそ汁	牛乳 わか竹しのだ ちくわ、だいず 油揚げ	ごはん 菜油	にんじん、ひじき こんにやく、しいたけ トマト、かぼちゃ 玉ねぎ、さいやんげん	トマトは、小学校一切れ、中学校二切れです。	小 620 中 778	小 21.4 中 25.6	
28 (月)	とうもろこしコロッケ キャベツサラダ	牛乳 だいず ぶた肉	ごはん 小麦 じゃがいも	玉ねぎ、なす、キャベツ、赤ピーマン マッシュルーム、トマト、オレンジピーマン 青ピーマン、黄ピーマン、とうもろこし	スパゲッティは、ミートソースとよくからめて食べましょう。	小 665 中 857	小 26.9 中 33.8	
29 (火)	チキンうめかつ いんげんのごま和え にらたま汁	牛乳 チキンうめかつ にらたま汁	ごはん ごま	さいやんげん、にんじん とうもろこし、にら、玉ねぎ たけのこ、ねぎ	豆腐は、田舎館産の大豆「おおすすめ」を使用しています。	小 650 中 821	小 24.5 中 29.2	
30 (水)	ショウロンボウ メンマ炒め チンゲンサイのスープ	牛乳 ショウロンボウ さつま揚げ、つくね	ごはん 菜油 マロニー	メンマ、にんじん こんにやく、だいこん キャベツ、ぶなしめじ、チンゲンサイ	ショウロンボウは、小学校一個、中学校二個です。	小 617 中 833	小 21.4 中 27.4	
※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 643 中 810	小 24.3 中 29.5

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
きゅうり

給食費振替日のお知らせ
5月分給食費振替日は6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致します。



6月は食育月間、毎月19日は食育の日

このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、白頭からの望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！



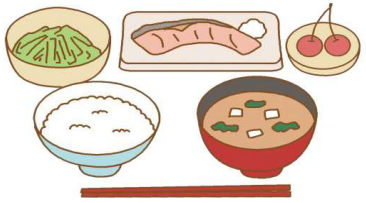
食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

青森県では、6月と11月にふるさと産品給食の日を設けて、県産品を多く取り入れた給食の提供をします。
田舎館村学校給食センターでは、6月9日(水)ふるさと産品給食の日をしています。

ごはん

田舎館産「つがるロマン」という品種をつけています。



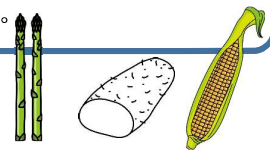
とり肉のこうじみそやき

青森県産のとり肉をこうじみそにつけて焼いています。



長いもとアスパラガスのごまドレッシング和え

長いも・とうもろこしは青森県産です。アスパラガスは田舎館産です。



牛乳

青森県産です。



ほたてのみそ汁

ほたて・ごぼうは青森県産です。豆腐・しいたけは田舎館産です。



いちご

田舎館産です。

