



こんだてよていひょう

献立目標

夏野菜で元気にすごそう

令和3年7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	
1 (木)	あまず肉だんご トマト肉じゃが なめこ汁	牛乳 牛乳 肉団子 ぶた肉、とうふ	ごはん じゃがいも こめあぶら 米油	にんじん、玉ねぎ こんにやく、トマト、ねぎ なめこ、だいこん、ほうれんそう	トマト肉じゃがは、トマトにふくま れるうま味成分を加え、塩分をお さえる工夫をしています。	小 635 中 779	小 24.9 中 28.5	
2 (金)	とり肉みそ焼き もやしのごま酢和え さつまいも汁	牛乳 牛乳 とり肉 ツナ	ごはん ごま、ごま油 さつまいも	もやし、きゅうり にんじん、ごぼう ぶなしめじ、ねぎ	ごま酢和えに少しこんぶのだし をきかせ、食べやすくしていま す。	小 646 中 784	小 24.7 中 27.9	
5 (月)	いか天ぷら きんしたまご ナムル	牛乳 牛乳 いか、たまご とり肉	ちゅうかめん こめあぶら 米油	にんじん きゅうり もやし	ちゅうかめん、いか天ぷら、 錦糸たまご、ナムルをのせ、スー プをかけて食べましょう。	小 600 中 774	小 25.6 中 34.2	
6 (火)	ウインナー チリマトビーンズ ポテトポタージュ	牛乳 牛乳 ウインナー、ミックスビーンズ ベーコン、ぶた肉	コッペパン オリーブ油 じゃがいも、バター	たまご、セロリ にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、ブロッコリー	コッペパンに、ウインナーをはさ めチリマトビーンズをかけて食 べましょう。	小 755 中 911	小 28.9 中 32.9	
7 (水)	ハンバーグ カラフルサラダ 七夕すまし汁 七夕デザート	牛乳 牛乳 ハンバーグ ツナ とり肉	ごはん たらすり身入りめん ふ 七夕デザート	キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン にんじん、おくら たけのこ、しいたけ	七夕すまし汁は、ほしの形をし た麩とオクラで星空を、たらすり 身入りめんて天の川をイメージし ました。	小 752 中 894 小 666	小 28.6 中 32.5 小 19.6	
8 (木)	キャベツサラダ カレー	牛乳 牛乳 キャベツサラダ とり肉	ごはん、麦 オリーブ油 バター	かぼちゃ、なす たまご、ズッキーニ キャベツ、ブロッコリー		中 769	中 22.0	
9 (金)	ほっけり焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 牛乳 ほっけ、ぶた肉 とうふ	ごはん ごま ごま油	ごぼう、にんじん こんにやく、キャベツ こまつな、えのきたけ、ねぎ	ほっけの小骨に注意して食べ ましょう。	小 607 中 767	小 27.4 中 32.9	
12 (月)	あつやきたまご みずのいために 小魚つくだ煮 かぶのとりみ汁	牛乳 牛乳 たまご ぶた肉、しらす 油揚げ、厚揚げ	ごはん ごま油	にんじん、しいたけ みず、こんにやく かぶ、かぶの葉 キャベツ	かぶの葉にカルシウムなどの 栄養素がふくまれています。捨て ることなく、給食で使用します。	小 631 中 799	小 27.0 中 32.5	
13 (火)	えびしゅうまい まーぼーなす ワンタンスープ	牛乳 牛乳 えびしゅうまい ぶた肉	ごはん こめあぶら 米油 ワンタン	青ピーマン、赤ピーマン、なす ねぎ、たけのこ、しいたけ、テンゲンサイ メンマ、にんじん、キャベツ、ぶなしめじ	えびしゅうまいは、一人二個で す。	小 634 中 855	小 21.5 中 27.7	
14 (水)	えだまめコロッケ キャベツサラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 えだまめコロッケ ミートボール	ごはん じゃがいも こめあぶら 米油	えだまめ、マッシュルーム キャベツ、赤ピーマン、にんじん だいこん、玉ねぎ、ブロッコリー	コロッケとキャベツサラダに草 上ソースがつかます。	小 659 中 863	小 20.5 中 25.2	
15 (木)	赤うおしお焼き にしめ わかめごはん みそかきたま汁	牛乳 牛乳 牛乳、わかめ 赤魚、ほたて、こんぶ 高野豆腐、油揚げ、たまご	ごはん ながいも	ごぼう、にんじん、しいたけ こんにやく、れんこん ふき、玉ねぎ	赤うおの小骨に注意して食べま しょう。	小 607 中 761	小 29.7 中 35.0	
16 (金)	さんまたつ揚げ かばやきたれ キャベツのり和え もやしのみそ汁	牛乳 牛乳 さんま のり 油揚げ	ごはん こめあぶら 米油 ごま ごま油	キャベツ、きゅうり にんじん、もやし ぶなしめじ、ねぎ こまつな	さんまたつ揚げをごはんにの せ、たれパックをかけて食べま しょう。さんまの小骨に注意して 食べましょう。中学校給食なし。	小 631 中 864	小 20.2 中 27.0	
19 (月)	だいこんサラダ やさいスープ シークワサータルト	牛乳 牛乳 牛乳、わかめ 赤魚、ほたて、こんぶ 高野豆腐、油揚げ、たまご	焼きそば じゃがいも ベーコン	だいこん、きゅうり とうもろこし、ぶなしめじ にんじん、茎ブロッコリー	中学校給食なし。	小 675 中 760	小 22.0 中 24.6	
20 (火)	しらすわかめ入りたまごやき ささげのでんぶ ミニトマト せんぎり汁	牛乳 牛乳 たまご、わかめ、しらす ぶた肉 こんぶ、油揚げ	ごはん ごま ごま油	にんじん、こんにやく さやいんげん、はくさい ミニトマト、にんじん ねぎ、ごぼう、きりぼしだいこん	さやいんげんは、田舎館産で す。ミニトマトは一人2個です。中 学校給食なし。	小 606 中 769	小 24.6 中 29.5	
21 (水)	フルーツデザート ハヤシライス	牛乳 牛乳 牛乳 牛肉	ごはん、麦 じゃがいも、オリーブ油 バター、ゼリー	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース マッシュルーム、トマト、黄桃缶詰 りんごシロップ漬、パイナップル缶詰	田舎館産トマトがハヤシライス に入っています。中学校給食な し。	小 766 中 769	小 20.5 中 29.5	
※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 661 中 816	小 24.2 中 29.2

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 さやいんげん トマト
ミニトマト スズッキーニ きゅうり
セロリ 青ピーマン

給食費振替日のお知らせ
6月分給食費振替日は8月2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
お願いします。

夏野菜を食べて元気にすごそう

新鮮な野菜やくだものからは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せん
いがとれます。

その旬の野菜は、食べ物自体の栄養価が高まっているときです。給食では田舎館産のきゅうり、トマト、
ズッキーニなどの夏野菜を献立で取り入れています。ぜひご家庭でも旬の野菜をお料理に取り入れてみて
ください。





あつ なつ ちか 暑い夏が近づいてきました。あつ なつ げんき す 暑い夏も元気に過ごすために、あさ ひる ゆう しょく じ 朝・昼・夕の食事をしっかりととりましょう。また、あつ なつ ちか ねっしゅう しょうようほう 熱中症予防に気をつけ、あつ なつ げんき す すいぶん ほきゅうほう 水分補給に気をつけていきましょう。

の 飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも

上手に
つか
使って



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。



「あおもり型」レシピ: 青森県の健康課題を解決するため今すぐ実践し、食習慣として身に付けたいことがコンセプトです。

①「塩分」ひかえめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

だいこんサラダ エネルギー52kcal たんぱく質2.1g 塩分0.4g



□材料(4人分)

だいこん 200g
パプリカ 80g
ピーマン 20g
★しょうゆ 12g
★酢 6g
★オリーブ油 8g
かつおぶし 6g

□作り方

- ①下準備をする
・だいこん、ピーマン、パプリカ:せん切り
- ②ゆでる
・なべにお湯をわかし、だいこん、パプリカ、ピーマンの順にゆでて、冷水で冷ます。
- ③和える
・野菜の水けをしっかりきる。
・★をまぜあわせ、野菜とあわせる。
・かつおぶしをまぶし、いりごまをふる。

パプリカの彩りが食欲をそそります。暑い夏も色の濃い野菜から栄養をいただき元気に過ごしてほしいです。



青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
「あぶにん」

ワンポイント: いっしょにあえたかつおぶしが「うま味」を出し、調味料を吸って野菜にからむので、塩分ひかえめでおいしく食べられます。

※6月17日(木)田舎館小学校で、食育授業で生活習慣病にならないように食生活を見直す」の授業を行いました。

平成28年度 子ども健康促進事業(あおもり型給食普及事業)より



食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

※6月14日(月)田舎館中学校1年生で食育授業で食品ロスについて講話をしました。

食べているのはどの部分?

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり	ほうれんそう	たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は葉です。