



# こんだてよていひょう



献立目標  
旬の食べもので  
元気にすごそう

令和3年8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	
18 (水)	キムチ すまし汁	牛乳 ぶた肉 肉だんご、とうふ	ごはん 米油 ふ	赤ピーマン、玉ねぎ、しいたけ こんにやく、えだまめ、きゅうり はくさい、にんじん、だいこん	しょうがっこう給食なし。	小 652 中 801	小 33.3 中 39.4	
19 (木)	ほうれんそう入りたまご焼き きりぼしだいこんいり煮 キャベツのみそ汁	牛乳 たまご、ちくわ だいず、厚揚げ	ごはん 米油	ほうれんそう、きりぼしだいこん にんじん、こんにやく、しいたけ キャベツ、たけのこ、えのきたけ、ねぎ	しょうがっこう給食なし。	小 609 中 753	小 22.5 中 25.9	
20 (金)	ちくわいそべ揚げ たくあん和え いなか汁	牛乳 ちくわいそべ揚げ とり肉	ごはん 米油、ごま ごま油、じゃがいも	キャベツ、こまつな だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	しょうがっこう給食なし。	小 631 中 893	小 20.7 中 28.4	
23 (月)	コーンしゅうまい やき肉いため たまごわかめのスープ	牛乳、しゅうまい 牛肉、たまご わかめ、たらすりみ団子	ごはん 米油	赤ピーマン、青ピーマン、とうもろこし 黄ピーマン、もやし、玉ねぎ にんじん、だいこん、しいたけ	しゅうまいは一人二個です。 しょうがっこう給食なし。	小 652 中 846	小 27.2 中 33.3	
24 (火)	ハンバーグ キャベツとツナのレモン和え せんべい汁	牛乳 ハンバーグ ツナ、とり肉	ごはん せんべい	キャベツ、きゅうり ごぼう、ぶなしめじ にんじん、はくさい、ねぎ	せんべい汁は、青森県南部地方 の郷土料理です。	小 609 中 787	小 26.1 中 32.7	
25 (水)	さばしょうが煮 みずのいため煮 ミニトマト じゃがいものみそ汁	牛乳 さば ぶた肉 油揚げ、わかめ	ごはん ごま油 じゃがいも	にんじん、しいたけ みず、こんにやく ミニトマト、こまつな 玉ねぎ	ミニトマトは、一人二個です。	小 667 中 863	小 27.7 中 34.7	
26 (木)	フルーツデザート なつやさい カレー	牛乳 とり肉	ごはん 小麦、オリーブ油 バター、ゼリー	かぼちゃ、なす、玉ねぎ ズッキーニ、おうとうかんづめ りんごシロップづけ	田舎館産ズッキーニがカレーに 入っています。	小 723 中 840	小 19.6 中 22.0	
27 (金)	えび天ぷら きんしたまご ゆでやさい 冷やしめん あおもりプリン	牛乳 えび、たまご とり肉 あおもりプリン	ちゅうかめん 米油	もやし きゅうり にんじん	めんつゆスープがつかます。ちゅうか めんにゆでやさいとえびの天ぷら、きん したまごをのせ、めんつゆスープをかけ て食べましょう。中学校 給食なし。	小 623 中 770	小 27.3 中 32.9	
30 (月)	さけお焼き うま煮 もやしのみそ汁	さけ とり肉 油揚げ、わかめ	ごはん 米油 長いも	にんじん、りんごジュース たけのこ、こんにやく もやし、ぶなしめじ、こまつな	さけの小骨に注意して食べましょ う。 中学校 給食なし。	小 652 中 807	小 28.1 中 32.6	
31 (火)	ワインナーたまご焼き もやしとほうれんそうのおかか和え みそけんちん汁	牛乳、ワインナー、たまご かつおぶし、こうやどうふ 油揚げ	ごはん	ほうれんそう、もやし にんじん、だいこん、ごぼう えのきたけ、ねぎ		小 607 中 741	小 21.1 中 24.1	
※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 653 中 820	小 24.8 中 29.8



### 給食費振替日のお知らせ

7月分給食費振替日は8月31日(火)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。

### 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 ズッキーニ きゅうり

### 見直そう! 間食の とり方



### 食べる内容を 考えよう



### 食べる量を 考えよう



### 時間を決めて 食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

田舎館小学校2年生でおやつ(給食)の授業をしました。

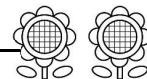




きゅうしょくだより

# ぱくぱく

2021年8月号  
田舎館村  
学校給食センター



## 夏休みの食生活のポイント

ここ何年かは、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、過ごしにくくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理せずにごしましょう。



- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

「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

### トマト入りマーボー豆腐

エネルギー93kcal たんぱく質6.9g 塩分0.6g



#### □材料(4人分)

ぶたひき肉	60g
にんにく	2g
とうふ	240g
トマト	100g
えだまめ	20g
水	20ml
★しょうゆ	12g
★ケチャップ	24g
★コンソメ	2g
水ときかたくり粉	
かたくり粉	4g
水	3g

#### □作り方

- ①下準備をする
  - ・にんにく: すりおろす
  - ・とうふ、トマト: さいの目切り
  - ・えだまめ: ゆでてさやから出し、皮をとる。
- ②いためる・煮る
  - ・フライパンにひき肉とにんにくを入れて点火する。(弱火)
  - ・ひき肉をいため、白っぽくなったら水と★を加える。(中火)
  - ・とうふとトマトを加えて煮る。(中火)
  - ・ふつとしたら、水ときかたくり粉をまわし入れてとろみをつける。
  - ・えだまめをちらす。

夏休み中にぜひお家の方と、あおもり型レシピを作ってみてほしいです



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」

※6月25日(金)田舎館中学校で貧血予防とスポーツ栄養の食育授業をしました。

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

## 7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

**小食**  
ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること

## 食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。

長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

**孤食**  
1人で食べること

**固食**  
同じものばかり食べる

**個食**  
複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと

**濃食**  
濃い味つけのものばかり食べる

**子食**  
子どもだけで食べる

**粉食**  
パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる