



# こんだてよていひょう

献立目標

旬の食べ物で元気にすごそう

令和3年9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 (水)	えびシウマイ チンジャオロースー きのこのスープ	牛乳、シウマイ ぶた肉 ベーコン	ごはん 米油	たけのこ、ピーマン、赤パプリカ 黄パプリカ、しいたけ、まいたけ きくらげ、大根、にんじん	シウマイは1人2こです	小 603 中 785	小 23.5 中 29.0	
2 (木)	さんまうめ煮 かぶのそぼろ煮 はくさいのみそ汁	牛乳、さんま ぶた肉、わかめ 高野豆腐	ごはん 米油	かぶは、かぶ葉、にんじん しいたけ、はくさい えのきたけ、ねぎ	かぶは、果物がきめ細かく、加 熱しても、生で食べてもおいしい 食材です。	小 655 中 796	小 24.9 中 28.2	
3 (金)	ハムステーキ たまごサラダ コンソメスープ	牛乳、ハムステーキ たまご とり肉	ごはん じゃがいも	ブロッコリー、きゅうり にんじん、キャベツ たまねぎ、ねぎ	兵庫県産で作っただしをスープ に使用します。	小 678 中 825	小 28.4 中 32.2	
6 (月)	フライドチキン キャベツサラダ コーンスープ	牛乳、とり肉 ベーコン 豆乳	バターロール オリーブ油	キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん たまねぎ	いわきさんかくさいばい 岩木山麓で栽培されている「獄 きみ」のペーストでコーンスープを 作ります。	小 755 中 911	小 25.8 中 30.2	
7 (火)	あつ焼きたまご ちくぜん煮 すまし汁	牛乳、ひじき、たまご とり肉、ちくわ 豆腐、わかめ	ごはん 米油 板ふ	ほうれんそう、たけのこ、ごぼう にんじん、れんこん、こんにやく えのきたけ、ねぎ	すまし汁の豆腐は田舎館産で す。	小 591 中 745	小 24.8 中 29.3	
8 (水)	ほっけお焼き ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	牛乳、ほっけ ひじき、さつま揚げ 油揚げ	ごはん 米油	たけのこ、にんじん、枝豆 こんにやく、キャベツ ぶなしめじ、チンゲンさい		小 555 中 705	小 23.7 中 28.5	
9 (木)	大根サラダ ビーフカレー	牛乳 牛肉 とり肉	ごはん、麦 じゃがいも オリーブ油、バター	にんじん、たまねぎ 大根 ブロッコリー	大根には、消化を助けて胃もた れなどを防ぐ成分が含まれてい ます。	小 833 中 971	小 25.0 中 28.6	
10 (金)	つくねハンバーグ もやしのナムル わんたんスープ	牛乳 つくねハンバーグ なると	ごはん わんたん	もやし、きゅうり、メンマ にんじん、ぶなしめじ はくさい、ねぎ		小 759 中 896	小 28.5 中 31.3	
13 (月)	しのだ煮 はく肉じゃが なすのみそ汁	牛乳 しのだ煮、ぶた肉 高野豆腐	ごはん 米油 じゃがいも	にんじん、たまねぎ こんにやく、さやいんげん もやし、大根葉、なす	ちゅうがくこうちゅうしやく 中学校給食なし。	小 613 中 696	小 24.6 中 27.4	
14 (火)	とり肉のてり焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ベーコン	ごはん オリーブ油 じゃがいも	とうもろこし、パプリカ、ごぼう にんじん、きゅうり、ブロッコリー キャベツ、セロリ、たまねぎ、トマト	ちゅうがくこうちゅうしやく 中学校給食なし。 サラダのごぼうは青森県産です。	小 727 中 848	小 22.1 中 25.4	
15 (水)	肉だんご きりぼし大根の炒り煮 せんべい汁	牛乳、肉だんご ちくわ とり肉	ごはん 米油 せんべい	きりぼし大根、にんじん しいたけ、こんにやく、ごぼう まいたけ、キャベツ、ねぎ	肉だんごは1人2こずつです。	小 636 中 783	小 24.2 中 27.8	
16 (木)	あじフライ やさいのごま和え はるさめスープ	牛乳 あじ ベーコン	ごはん 米油 ごま、はるさめ	小松菜、はくさい にんじん、きくらげ もやし、ねぎ	たくしやう 卓上ソースがつきます。かけす ぎに注意しましょう。	小 593 中 753	小 20.7 中 24.5	
17 (金)	にしんてり煮 たけのこの炒め物 えのきたけのみそ汁	牛乳、にしん ぶた肉 豆腐	ごはん 米油 板ふ	たけのこ、にんじん、枝豆 こんにやく、チンゲンさい えのきたけ、ねぎ	みそ汁には、田舎館産の赤み そと青森県産の白みそを使っ ています。	小 640 中 809	小 28.2 中 33.9	
21 (火)	さばてり焼き くきわかめのきんぴら なめこのみそ汁 お月見ゼリー	牛乳、さば くきわかめ ぶた肉 油揚げ	ごはん 米油 ごま油 ゼリー	たけのこ、にんじん こんにやく、大根 なめこ ねぎ	9月21日は十五夜です。梨のゼ リーでお楽しみください。	小 652 中 843	小 25.3 中 32.0	
22 (水)	たこ入りメンチかつ ぶた肉のキムチ炒め わかめスープ	牛乳、たこ入りメンチかつ ぶた肉、わかめ かまぼこ	ごはん 米油 ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん はくさいキムチ、もやし しいたけ、ねぎ	かみごたえのあるメンチかつで す。よくかんで食べましょう。	小 597 中 760	小 24.5 中 29.4	
24 (金)	ぶた肉しょうが焼き やさいのいそか和え じゃがいものみそ汁	牛乳、ぶた肉 焼きのり 油揚げ	ごはん ごま油 じゃがいも	もやし、小松菜 にんじん、たまねぎ さやいんげん		小 637 中 778	小 24.3 中 27.3	
27 (月)	はるまき カリフラワーサラダ ツナ	牛乳、ぶた肉 なると、はるまき ツナ	ちゅうがめん ごま油 米油	キャベツ、にんじん、もやし メンマ、ねぎ カリフラワー、きゅうり	しょう 塩ラーメンのスープには、そんない のお肉やさん特製の焼き豚を使 います。	小 636 中 783	小 24.7 中 30.4	
28 (火)	ふとまきたまご たくあん和え すき焼き煮	牛乳、たまご 牛肉 焼き豆腐	ごはん ごま、ごま油 米油、板ふ	もやし、きゅうり、たくあん えのきたけ、にんじん、はくさい こんにやく、たまねぎ	あおもりけんさん 青森県産の牛肉ですき焼き煮 を作ります。	小 617 中 777	小 24.8 中 29.5	
29 (水)	さけのしお焼き 肉汁炒め かぶのみそ汁	牛乳、さけ ぶた肉、高野豆腐 揚げ豆腐	ごはん 米油	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ ねぎ、こんにやく、チンゲン菜 かぶ、かぶ葉、たまごだけ	さけの小骨に注意して食べま しょう。	小 659 中 803	小 32.9 中 36.9	
30 (木)	フルーツデザート	牛乳 ぶた肉 豆乳	ごはん、麦 じゃがいも、オリーブ油 バター、ゼリー	にんじん、たまねぎ 黄桃缶詰 パイナップル缶詰	デザートは、豆乳とみかんのゼ リーと、シロップづけのフルーツを あわせたものです。	小 888 中 1,037	小 24.0 中 27.4	
						栄養価平均	小 666 中 815	小 25.2 中 29.5

\*※材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

今月の田舎館産の食材(予定)  
米(つがるロマン) 赤みそ 豆腐 しいたけ  
ミニトマトジュース

給食費振替日のお知らせ  
8月分給食費振替日は9月30日(木)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。

魚を食べよう!  
良質のたんぱく質やカル  
シウムなど、魚には成長期に  
必要なたんぱく質やカル  
シウムが豊富に含まれてい  
ます。





きゅうしょくだより

# ぱくぱく

2021年9月号  
田舎館村  
学校給食センター



朝晩の涼しさが増し、昼との気温差が大きくなってきました。夏の疲れはとれましたか。  
旬の食材は、おいしいだけでなく栄養価も高くなります。食事にたくさん取り入れて、元気を取り戻しましょう。

## 旬の食べ物で体調を整えよう！

### 夏のなすと秋のなす

6月頃から夏にかけ収穫されたものは「夏なす」、9月以降に収穫されたものは「秋なす」と呼ばれます。

強い日光を浴びて育ち、実のつまった食べ応えのある夏なすにくらべて、秋なすは昼と夜の温度差が大きいので、やわらかくてみずみずしい、甘みのあるおいしい実ができます。

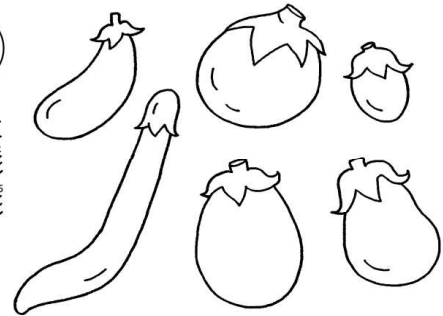
### なすはスポンジみたいに味がしみ込む！

なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理があります。



### イロイロいろいろななす

なすは奈良時代にはすでに日本で栽培されていたといわれています。栽培の歴史が長いので、各地に卵形なすや長なす、丸なす、白なすや青なすなどの色や形もさまざまな品種が生まれています。



### 枝豆で疲労回復

枝豆は栄養価の高い野菜です。「畑の肉」=大豆となる実の中には、たんぱく質や糖質、ビタミンB群、ミネラルも豊富で、疲れがとれにくい人にぜひ食べてほしい、旬の食材です。



### 芽生えると……増えるんです！



豆にはほとんど含まれていないけれど、もやしになることで増える栄養素があります。それはビタミンCです。大豆（ゆで）や緑豆（ゆで）には、ほとんど含まれませんが、100g中、大豆もやしは5mg、緑豆もやしは8mgにそれぞれ増えています。