



こんだてよていひょう

献立目標
和食に親しもう

令和3年10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 (金)	さばおみりん焼き にんじんのそば炒め なめこのみそ汁	牛乳、さば とり肉、高野豆腐 わかめ、油揚げ	ごはん 米油 板ふ	にんじん、こんにやく ねぎ、だいこん なめこ	秋は、青魚と呼ばれるさばやさ んまなどにあぶらがのっておいしく なります。	小 666	小 24.7	
4 (月)	ポークウィンナー マカロニサラダ ゆでキャベツ あさりのチャウダー	ポークウィンナー あさり ベーコン 白花豆ペースト、たまご	コッパパン マカロニ、マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	りんごジュース きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ ブロッコリー、ぶなしめじ	小袋入りケチャップがつかます。 パンにウィンナーとキャベツをはさ み、ケチャップをかけていただきま しょう。	小 829	小 23.8	
5 (火)	あかうおしお焼き みずの炒め煮 はくさいのみそ汁	牛乳、あかう ぶた肉 高野豆腐	ごはん 米油 ごま油	みず、にんじん こんにやく、しいたけ はくさい、チンゲンさい	津軽地方で「みず」と呼ばれる山 津菜は、うわばみそうという名前の 植物です。	小 550	小 26.0	
6 (水)	とり肉キャベツ焼き マーボー豆腐 わんたんスープ	牛乳、とり肉 豆腐、ぶた肉 なると	ごはん 米油 わんたん	キャベツ、えだまめ、ねぎ たけのこ、にんじん、しいたけ もやし、きくらげ、メンマ		小 640	小 24.7	
7 (木)	ぶりフライ やさいのごま和え わふうソツメスープ	牛乳、ぶり ベーコン 油揚げ	ごはん 米油 ごま	はくさい、こまつな だいこん、たけのこ、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ	にんじんに多い栄養素、カロテン は粘膜をじょうぶにしておかず防 に役立ちます。	小 624	小 23.7	
8 (金)	野菜入りたまご焼き だいこんととり肉の煮物 もやしのみそ汁	牛乳、たまご とり肉 厚揚げ	ごはん 米油	ぶなしめじ、まいたけ、しいたけ だいこん、えだまめ、もやし にんじん、だいこん、ねぎ	だいこんの辛味成分はすりおろ したり切ったりすると生まれ、熱を 加えると消えてなくなります。	小 658	小 24.9	
11 (月)	とりてんぷら ミニマト ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉、なると 油揚げ	ゆでうどん 米油 ゼリー	わらび、みずな、たけのこ うど、にんじん、しいたけ なめこ、ねぎ、ミニマト	ミニマトは1人2個ずつです。 ブルーベリーには目のぼろぼろを助 ける「アントシアニン」が含まれていま す。	小 562	小 26.1	
12 (火)	ポークハンバーグ きんぴらごぼろ わかめのみそ汁	牛乳、ポークハンバーグ ちくわ、わかめ 豆腐、油揚げ	ごはん 米油 ごま油	ごぼろ、にんじん こんにやく、ねぎ えのきたけ	青森県産のぶた肉とたまねぎを 使用したハンバーグです。	小 589	小 22.9	
13 (水)	さんまみぞれ煮 たくあん和え せんべい汁	牛乳 さんま とり肉	ごはん ごま、ごま油 せんべい	もやし、きゅうり、たくあん ごぼろ、にんじん、まいたけ ねぎ、キャベツ	せんべい汁のおつゆせんべい は、東北町から届けられます。	小 655	小 25.0	
14 (木)	フルーツデザート ポークカレー	牛乳 ぶた肉	ごはん、麦 オリーブ油、バター じゃがいも、ゼリー	にんじん、たまねぎ みかん缶詰、りんごシロップ漬け パインアップル缶詰	カレーの風味づけに「ガラムマサ ラ」という香辛料を使っています。	小 889	小 24.0	
15 (金)	とり肉のトマト煮 キャベツサラダ たまごスープ	牛乳 とり肉、かまぼこ たまご、わかめ	ごはん	キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ ぶなしめじ		小 626	小 22.1	
18 (月)	ながいもコロッケ だいこんサラダ みそラーメン	牛乳 ぶた肉、なると とり肉	ゆで中華めん ながいも 米油	はくさい、にんじん、ねぎ ぶなしめじ、もやし だいこん、ブロッコリー	コロッケの材料は青森県産のな がいがいもです。	小 636	小 29.2	
19 (火)	ひじきのつくだ煮 あつ焼きたまご 野菜おかか和え さつまい	牛乳 ひじき、たまご かつおぶし、ぶた肉 油揚げ	ごはん さつまいも	もやし、こまつな だいこん にんじん ねぎ	ひじきのつくだ煮をごはんにの せて食べましょう。	小 659	小 25.7	
20 (水)	コーンしゅうまい ぶた肉のあまず炒め はるさめスープ	牛乳、しゅうまい ぶた肉 ベーコン	ごはん 米油 はるさめ	たまねぎ、にんじん、きくらげ さやいんげん、キャベツ しいたけ、たけのこ、ねぎ	しゅうまいは1人2個ずつです。	小 603	小 23.5	
21 (木)	さけお焼き おからの炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳、さけ おから、ちくわ ひじき、油揚げ	ごはん 米油 じゃがいも	にんじん、たまねぎ えだまめ、しいたけ たまねぎ、さやいんげん	さけの小骨に注意してください。 おからは田舎館産の大豆から作 られたものを使用します。	小 675	小 29.5	
22 (金)	肉だんご 野菜いそか和え おでん	牛乳、わかめ、肉だんご のり、うずらたまご、ほたて がんもどき、すりみボール	ごはん	はくさい、こまつな だいこん、にんじん こんにやく	小学校・中学校給食なし。 肉だんごは1人2個ずつです。	小 609	小 24.0	
25 (月)	ほっけお焼き メンマ炒め いもだんご汁	牛乳、ほっけ さつまいも、きくらげ とり肉、油揚げ	ごはん 米油 いもだんご	メンマ、にんじん、こんにやく ぶなしめじ、だいこん ごぼろ、ねぎ		小 633	小 29.4	
26 (火)	野菜ふりかけ ハムステーキ ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 ハムステーキ ぶた肉 わかめ、なると	ごはん 米油 ごま油 ビーフン	キャベツ、にんじん たまねぎ、きくらげ えのきたけ、もやし ねぎ	ビーフンは米の粉で作られ ためんです。	小 620	小 24.5	
27 (水)	カリフラワーサラダ ハヤシライス	牛乳、牛肉 白花豆ペースト ツナ	ごはん、麦 オリーブ油、バター じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト マッシュルーム、ブロッコリー、 カリフラワー、きゅうり	ルウの味がまるやかになるよう、 白花豆のペーストを加えていま す。	小 840	小 25.4	
28 (木)	てり焼きハンバーグ きりぼしだいこんの炒り煮 なすときこのみそ汁	牛乳 てり焼きハンバーグ さつまいも	ごはん 米油 板ふ	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、こんにやく、なす えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	青森県産のだいこんで作られ た、切り干しだいこんを使用しま す。	小 574	小 20.6	
29 (金)	とり肉照り焼き チーズポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 鶏肉 チーズ 肉だんご	ピタパン じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー、ブロッコリー、 とうもろこし、にんじん キャベツ、たまねぎ、 ぶなしめじ、オレンジ	小学校給食なし。 ピタパンをポケットのように開い てひろげ、とり肉やサラダをはさん で食べましょう。	小 599	小 25.1	
※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。						栄養価平均	小 654 中 797	小 25.0 中 29.3

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 おから

給食費振替日のお知らせ
9月分給食費振替日は11月1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致します。





きゅうしょくだより

ぱくぱく

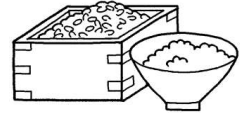
2021年10月号
田舎館村
学校給食センター



今月の献立目標は、「和食に親しもう」です。

ユネスコの無形文化遺産にも登録され、古くから大切に伝え継がれてきた「和食」。

なかでも米は日本人にとって主食であり、昔はお金と同じように扱う大切な作物でしたが、60年前から消費量は少しずつ減っており、ごはん食から離れていく傾向にあります。



ごはんにはどんな栄養価があるの？

米には、身体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。

そのほかにもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。

ごはん食を大切にしている日本のアスリートのニュースを、今年の夏耳にした人も多かったかと思います。

また、玄米や胚芽精米には、精白米にくらべてビタミンB₁や食物せんいが多く含まれています。



主食としての米



米は、日本の主食として毎日の食生活に欠かせない食材です。

多くの食べものを輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。

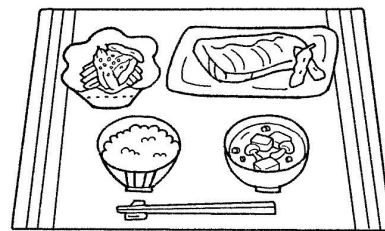
私たちはもう一度、主食としての米の素晴らしさを見直してみる必要があるようです。

「米」という字



「米」の漢字を分解すると「十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

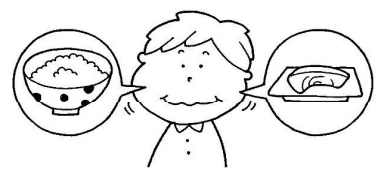
和食で栄養バランスを



和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせ合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

口中調味

ごはんとおかずを交互に食べる
と淡泊なごはんとおかずが口中
でほどよく混ざり、よりおいしく
感じられるといわれています。こ
れは「口中調味」といいます。



* ** ごはんと大豆はとっても仲よし！ * ** *

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはんの納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べること米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。

