



こんだてよていひょう

献立目標

ふるさとの食べ物に関心を持とう

令和3年11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 (月)	ひじきふりかけ 厚焼きたまご 筑前煮 もやしのみそ汁	ひじき 牛乳 たまご、とり肉 ちくわ、厚揚げ	ごはん 米油	たけのこ、にんじん ごぼう、しいたけ れんこん、こんにやく もやし、チンゲン菜、ねぎ		小 613 中 772	小 27.5 中 32.6
2 (火)	つくねハンバーグ おかかあえ 和風コンソメスープ	牛乳 つくねハンバーグ、かつおぶし ベーコン、油揚げ	ごはん	はくさい 白菜、こまつな、にんじん だいこん、たけのこ たまねぎ、ふなめじ	スープには青森県産の鶏がらで作っただしを使用します。	小 621 中 759	小 22.2 中 25.1
4 (木)	チキンかつ もやしのナムル はるさめスープ	牛乳 とり肉 ミートボール	ごはん 米油	もやし、きゅうり はくさい 白菜、にんじん きくらげ、ねぎ	チキンかつはみそで味付けしています。	小 631 中 795	小 22.9 中 27.2
5 (金)	にしん照り煮 肉じゃが キャベツのみそ汁	牛乳 にしん、ぶた肉 油揚げ、わかめ	ごはん 米油	たまねぎ、こんにやく にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ	みそ汁には、糸のように細く切ったきわかめが入っています。	小 654 中 826	小 26.7 中 32.1
8 (月)	メープルゼリー とり肉チーズ焼き だいこんサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ベーコン	ごはん 米油	だいこん、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ にんじん トマト	中学校給食なし。 米粉パンにメープルゼリーをつけながら食べましょう。	小 787 中 932	小 32.1 中 37.0
9 (火)	さば照り焼き ひじきの炒り煮 せんべい汁	牛乳 さば、とり肉 ひじき、さつま揚げ	ごはん 米油	たけのこ、にんじん、枝豆 こんにやく、ごぼう、ねぎ キャベツ、まいたけ	土の中で育つごぼうは、ミネラルが多い野菜です。	小 644 中 840	小 26.5 中 33.5
10 (水)	たらフライ ぶた肉のキムチ炒め わかめスープ	牛乳 たら、ぶた肉 わかめ、ほたて貝柱	ごはん 米油 ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん はくさい 白菜キムチ、だいこん ねぎ、しいたけ	卓上ソースがつきます。かけすぎに注意しましょう。	小 621 中 781	小 26.5 中 31.5
11 (木)	ふじんづけ たまごサラダ ビーフカレー	牛乳 ふじん、牛肉 たまご	ごはん 米油	たまねぎ、にんじん オリーブ油、バター じゃがいも	カレーのかくし味に、青森県産のこんにやくやりんごのピューレなどを使用しています。	小 862 中 1,007	小 24.3 中 27.8
12 (金)	あまず肉だんご 野菜のごまあえ せんぎり汁	牛乳 肉だんご 油揚げ、わかめ	ごはん ごま	もやし、ほうれん草、干し菊 はくさい 白菜、にんじん ごぼう、切り干しだいこん	肉だんごは1人2こずつです。	小 630 中 711	小 23.2 中 25.6
15 (月)	だけきみコロッケ ごぼうサラダ しおラーメン	牛乳 ぶた肉 だけきみコロッケ	ゆで中華めん 米油 ごま油	キャベツ、もやし、にんじん メンマ、ねぎ、とうもろこし ごぼう、きゅうり、ブロッコリー	岩木山のふもとで育った「だけきみ」たっぷりのコロッケです。	小 626 中 777	小 23.4 中 28.7
16 (火)	しのだ煮 だいこんととり肉の煮物 豆腐のみそ汁 りんごゼリー	牛乳 しのだ煮、とり肉 豆腐 油揚げ	ごはん 米油 ゼリー	だいこん、にんじん 枝豆、なめこ しいたけ ねぎ	「ふるさと産品給食の日」です。 田舎館村・青森県産で作られた食材をふんだんに取り入れて、給食を作ります。	小 691 中 837	小 25.2 中 29.3
17 (水)	さけ塩焼き たけのこの炒め物 かきたま汁	牛乳、さけ とり肉、わかめ かまぼこ、たまご	ごはん 米油	たけのこ、こんにやく、枝豆 にんじん、えのきたけ たまねぎ	さけの小骨に注意して食べましょう。	小 607 中 752	小 33.3 中 37.5
18 (木)	みそ入り厚焼きたまご 磯香あえ すきやき煮	牛乳、たまご ゆ 焼きのり、牛肉 焼き豆腐	ごはん ごま油 板ふ	切り干しだいこん、こまつな にんじん、えのきたけ、白菜 こんにやく、たまねぎ	小学校給食なし。 すきやき煮の牛肉は青森県産です。	小 637 中 801	小 25.4 中 30.2
19 (金)	とり肉照り焼き 煮しめ じゃがいものみそ汁	牛乳、とり肉 高野豆腐、油揚げ ほたて	ごはん じゃがいも 板ふ	にんじん、ごぼう、ふき しいたけ、こんにやく さやいんげん、たまねぎ	煮しめにほたてを入れると、だしの旨みが増して野菜もおいしくなります。	小 606 中 768	小 23.9 中 28.7
22 (月)	メンチかつ キャベツサラダ かじわうどん	牛乳 とり肉、なると 油揚げ、メンチかつ	ゆでうどん 米油	にんじん、ふき、しいたけ まいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり	とり肉には「かじわ」という別の呼び名があります。	小 706 中 856	小 31.8 中 38.2
24 (水)	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	たまねぎ、にんじん パイナップル缶詰 白桃缶詰	フルーツデザートに、青森県産の白桃缶詰を使用します。	小 897 中 1,048	小 24.3 中 27.8
25 (木)	ぶた肉しょうが煮 ポテトサラダ わんたんスープ しそごはん	牛乳 ぶた肉、ツナ 肉わんたん	ごはん じゃがいも	きゅうり、もやし にんじん、きくらげ キャベツ、ねぎ	小学校給食なし。	小 699 中 853	小 25.5 中 28.8
26 (金)	赤魚塩みりん焼き 肉汁炒め わかめのみそ汁	牛乳、赤魚 ぶた肉、高野豆腐 わかめ、油揚げ	ごはん 米油	ごぼう、にんじん、ねぎ たもぎだけ、こんにやく だいこん、だいこん葉	肉汁炒めは昔から津軽地方で親しまれている家庭料理です。 赤魚の小骨に注意しましょう。	小 585 中 739	小 29.0 中 34.5
29 (月)	さんましょうが煮 たくあんあえ ぶた汁	牛乳、さんま ぶた肉 高野豆腐	ごはん ごま油、米油 ごま、じゃがいも	もやし、きゅうり、たくあん漬け にんじん、白菜 ごぼう、ねぎ		小 685 中 832	小 27.5 中 31.3
30 (火)	えびシューマイ マーボー豆腐 きのこのスープ	牛乳、えびシューマイ ぶた肉、豆腐 ベーコン	ごはん 米油	にんじん、たけのこ、ねぎ しいたけ、まいたけ きくらげ、だいこん	シューマイは1人2こずつです。	小 663 中 858	小 23.9 中 29.3

※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

10月分給食費振替日は11月30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致します。

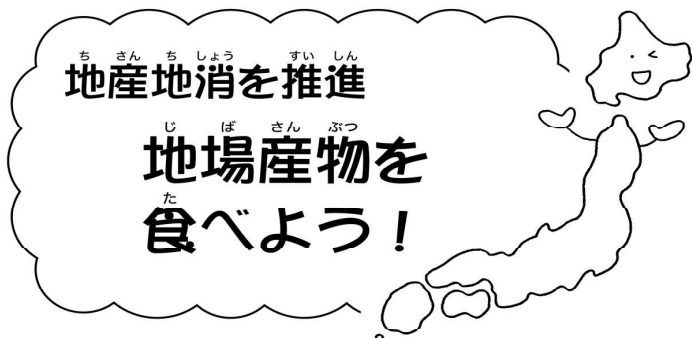
栄養価平均



小 673 中 827


小 26.3 中 30.8

今月の給食目標は「ふるさとのおいしさに関心をもとう」です。
 私たちのふるさと青森県は、三方を海に囲まれ、岩木山や八甲田山など豊かな山々が身近にあり自然の恵みによるおいしい食べ物がたくさんあります。
 そして、多くの人の力が添えられて私たちの食卓に料理が届けられることを忘れず、食前と食後にあいさつをしっかりとって残さずいただくことを心がけましょう。



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

いなかだてさん
田舎館産の
新米が
できました!



今年も新米の季節がやって
 きました。
 今月から給食でも提供して
 いきます。
 農家の方々が心を込めて育
 ったおいしい新米を、ぜひ味わっ
 て食べてください。

ふるさと産品給食の日

11月16日(木)は、青森県や田舎館村で生産された食材を多く使用した「ふるさと産品給食の日」です。

- | | |
|----|---|
| 献立 | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・しのだ煮 ・大根と鶏肉の煮物 ・豆腐のみそ汁 ・りんごゼリー |
|----|---|



- | | | | |
|-----------------|------------------------------|-----------|----------|
| ごはん | 田舎館産つがるロマン100%の特別栽培米です。 | 牛乳 | 青森県産品です。 |
| しのだ煮 | 青森県産ごぼう入りのしのだ煮です。 | | |
| 大根と鶏肉の煮物 | 青森県産の大根、にんじん、鶏肉を使用します。 | | |
| 豆腐のみそ汁 | 豆腐、しいたけ、赤みそは田舎館産、白みそは青森県産です。 | | |
| りんごゼリー | 青森県産のりんごで作ったゼリーです。 | | |

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくり、届けられています。さまざまな人の努力があるおかげで、わたしたちは食事をすることができています。

