



こんだてよていひょう

献立目標

冬の味を楽しもう

令和3年12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)	とりにくねぎ塩焼き おからの炒り煮 はくさいのみそ汁	とりにく 牛乳 おからの炒り煮 ちくわ、油揚げ	ごはん とりにく 米油 ごま油	にんじん、ねぎ、枝豆 しいたけ、はくさい 大根菜、えのきたけ	田舎館産の大豆を原料に、村内のJAで作られたおからで炒り煮を作りませす。	小 612 中 775	小 27.5 中 33.2
2 (木)	さけふりかけ あつ焼きたまご ぶた肉のあまず炒め わかめスープ	さけ 牛乳 たまご ぶた肉 わかめ、ほたて	ごはん とりにく 米油 ごま油	にんじん、さやいんげん たまねぎ、きくらげ、 大根、しいたけ ねぎ、	わかめスープに青森県産ほたての貝柱を使用します。	小 610 中 767	小 22.6 中 26.7
3 (金)	あじフライ 切り干し大根の炒り煮 せんべい汁	あじ 牛乳 切り干し大根の炒り煮 とりにく	ごはん とりにく 米油 せんべい	切り干し大根、にんじん こんにやく、しいたけ、ねぎ キャベツ、まいたけ、ごぼう	卓上ソースがつきます。かけずぎに注意しましょう。	小 669 中 843	小 26.1 中 31.1
6 (月)	ポークウィンナー ゆでキャベツ ツナマカロニサラダ コーンスープ	ポークウィンナー ツナ ベーコン、豆乳	ごはん 米粉パン マカロニ マヨネーズ	キャベツ、きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	「まっくら」の米粉で作ったパンに、ウィンナーやキャベツ、サラダはさみ、ケチャップをかけて食べましょう。	小 821 中 1,004	小 27.5 中 33.2
7 (火)	さばのしょうゆこうじ焼き にんじんのそぼろ炒め もやしのみそ汁	さば 牛乳 にんじん 高野豆腐、厚揚げ	ごはん とりにく 米油	にんじん、こんにやく ねぎ、もやし チンゲン菜、えのきたけ	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、かぜ予防に役立ちます。	小 615 中 780	小 25.1 中 30.2
8 (水)	コーンシュウマイ チンジャオロースー はるさめスープ	シュウマイ、ぶた肉 ベーコン、わかめ	ごはん とりにく 米油 はるさめ	とうもろこし、たけのこ ピーマン、パプリカ、にんじん キャベツ、きくらげ、ねぎ	シュウマイは1人2こずつです。	小 612 中 799	小 22.7 中 28.1
9 (木)	ハムステーキ カリフラワーサラダ きのこのスープ	ハムステーキ とりにく、かまぼこ	ごはん とりにく	にんじん、カリフラワー きゅうり、しいたけ、まいたけ ぶなしめじ、はくさい	はくさいやカリフラワーにはビタミンCが多く含まれます。	小 634 中 707	小 25.4 中 27.5
10 (金)	とりにくキャベツ焼き バリバリ漬け ぶた汁	とりにく 牛乳 とりにく きわかめ ぶた肉、油揚げ	ごはん とりにく 米油、じゃがいも	ぶなしめじ、はくさい 枝豆、キャベツ、きゅうり つば漬け、にんじん 大根、ごぼう、ねぎ	発酵食品のみそには、腸の調子を整えるはたらきがあります。	小 602 中 762	小 23.6 中 28.2
13 (月)	倉石牛コロッケ りんご	ゆで中華めん ぶた肉、なると 牛肉	ごはん ゆで中華めん 米油	はくさい、にんじん もやし、ねぎ ぶなしめじ、りんご	りんごは田舎館産です。	小 614 中 754	小 26.2 中 32.0
14 (火)	さけ塩焼き とりにく大根の煮物 かきたま汁	さけ、とりにく たまご、ゆば	ごはん とりにく 米油	にんじん、さやいんげん 大根、枝豆 にんじん、えのきたけ たけのこ、たまねぎ	鮭の小骨に注意して食べましょう。	小 660 中 804	小 32.5 中 36.4
15 (水)	ひじきつくだ煮 ポークハンバーグ 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	ひじき、ぶた肉 豆腐 油揚げ、もずく	ごはん ごま	はくさい、小松菜 なめこ にんじん ねぎ	みそ汁の豆腐は、田舎館産の大豆を加工して作られたものです。	小 590 中 769	小 23.4 中 29.7
16 (木)	フルーツデザート	牛乳 牛肉 白花生ペースト	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、トマト ブロッコリー、マッシュルーム りんごシロップ漬け、バナナプルーン詰	青森県産の牛肉を使用します。	小 854 中 995	小 22.8 中 26.0
17 (金)	さんま塩焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	さんま、ぶた肉 高野豆腐	ごはん とりにく 米油、ごま ごま油	ごぼう、にんじん こんにやく、キャベツ、 チンゲン菜、ぶなしめじ	「きんぴら」は、架空の人物の名前から、料理の呼び名として使われるようになりました。	小 632 中 708	小 23.7 中 25.7
20 (月)	めばる塩みりん焼き 野菜磯香和え いもち汁	牛乳、めばる 焼きのり、とりにく 油揚げ	ごはん いもち	もやし、小松菜、はくさい にんじん、ぶなしめじ、ねぎ 大根、ごぼう	汁物の「いもち」は、じゃがいもから作られたものです。	小 600 中 757	小 27.7 中 32.9
21 (火)	ほたて入りあつ焼きたまご 肉じゃが わかめのみそ汁	牛乳 ほたて、たまご ぶた肉、わかめ	ごはん じゃがいも、米油 板ふ	たまねぎ、にんじん こんにやく、さやいんげん もやし、ねぎ		小 638 中 803	小 24.2 中 28.7
22 (水)	フライドチキン キャベツサラダ 和風コンソメスープ クリスマスデザート	牛乳 とりにく ベーコン 油揚げ	ごはん とりにく じゃがいも チョコムース	グリーンピース、とうもろこし にんじん、キャベツ、きゅうり 大根、たけのこ たまねぎ、ぶなしめじ	クリスマスデザートのチョコムースを食後にお楽しみください。	小 738 中 816	小 22.1 中 23.7
23 (木)	えびカツ ぶた肉のキムチ炒め わんたんスープ	牛乳 えびカツ ぶた肉	ごはん とりにく 米油、ごま油 わんたん	キャベツ、たまねぎ、キムチ メンマ、にんじん、ねぎ もやし、きくらげ	とうがらしに含まれる「カプサイシン」という成分には、体をあたためる作用があります。	小 634 中 780 中 801	小 27.8 中 31.7 中 29.7

※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 りんご おから

給食費振替日のお知らせ
11月分給食費振替日は1月4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ひします。





雪のたよりも聞こえるようになり、寒さが身に染みる季節となりました。
12月は「師走」とも言われます。何かと忙しくあわただしい毎日ですが、健康を管理しながら一年をしめくり、楽しく冬休みを過ごせるようにしましょう。

寒さに負けない！冬の生活習慣

気温が低くなると、朝あたたかい寝床から出るのが億劫になりますね。
また、これからクリスマスや年末年始など、いろいろな料理を食べる機会も多くなります。
体調をくずすことなく元気に寒い季節を乗り切るためにも、規則正しい生活をこころがけ、健康を保つようにしましょう。



田舎館中学校3学年を対象にバイキング給食を実施しました

10月29日（金）給食時間を利用し、密にならないよう配慮しながら楽しい会食となりました。

- ・教室前に料理を並べ、動線が交差しないように料理を選択。
- ・盛付けの際はマスクと手袋をつけて、1人分ずつ盛り付けた料理を各自選んでいきました。

＜生徒の感想から＞

- どの食べ物もおいしく、楽しんで食べることができました。
- 楽しかったです。もっと長い間食べていたかった。
- また次の年もぜひやってほしいです。
- コロナでなかなかこういう機会がなかったので、本当に楽しめました。

