



こんだてよていひょう



献立目標
楽しい給食にしよう

令和4年3月

田舎館村学校給食センター

にち よび	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 (火)	ハムステーキ キャベツサラダ わんたんスープ	牛乳 ハムステーキ 肉わんたん	ごはん	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、もやし きくらげ、ねぎ		小 642 中 808	小 22.7 中 27.0	
2 (水)	とんかつたまごじ にんじんのそぼろ炒め はくさいのみそ汁 いちご	牛乳 とんかつ、たまご とり肉、高野豆腐 わかめ、油揚げ	ごはん 米油 	にんじん、こんにゃく ねぎ、はくさい ぶなしめじ、ごぼう いちご	とんかつたまごじの容器は、 各学年に配布する袋に入れて給 食センターへ返却してください。	小 659 中 797	小 23.4 中 26.4	
3 (木)	とり肉照り焼き 菜の花のごま和え すまし汁	牛乳 とり肉、つみれ わかめ、高野豆腐	ごはん 米油 ごま	たけのこ、にんじん、れんこん かんぴょう、椎茸、菜の花 はくさい、なめこ、ねぎ	ちらしごはんや菜の花の和え物 など、ひなまつりのメニューでお 楽しみください。	小 561 中 705	小 21.4 中 25.6	
4 (金)	ミルク 肉だんご 肉じゃが 大根のみそ汁	牛乳 肉だんご ぶた肉 油揚げ	ごはん じゃがいも 米油	ミルメーク にんじん、さやいんげん 大根、チンゲン菜 ぶなしめじ	肉だんごは1人2個ずつです。ミ ルクメークは牛乳のストロー口から 注ぎ入れ、ストローで混ぜて飲み ましょう。	小 673 中 821	小 26.2 中 29.0	
7 (月)	ポークウィンナー チリマトビーンズ 野菜スープ	ポークウィンナー ぶた肉、ミックスビーンズ ベーコン	コッパン オリーブ油	たまねぎ、セロリ、にんじん 大根、ぶなしめじ、たけのこ ブロッコリー、りんごジュース	コッパンにウィンナーとチリマト ビーンズをはさんで食べましょ う。	小 652 中 791	小 20.6 中 25.7	
8 (火)	さわらごまみそ焼き ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳、さわら さつま揚げ、ひじき わかめ、油揚げ	ごはん 米油 じゃがいも	たけのこ、にんじん こんにゃく、枝豆 ねぎ、ぶなしめじ	春を告げる魚「鱈」は、大きさに よって名前が変わる「出世魚」で す。 	小 607 中 770	小 23.9 中 28.7	
9 (水)	ほっけフライ 大根サラダ すきやき煮 パイナップル	牛乳 ほっけ とり肉、牛肉 焼き豆腐	ごはん 米油 板ふ	大根、ブロッコリー にんじん、えのき茸 こんにゃく、はくさい たまねぎ、パイナップル	卓上ソースがつかます。かけず ぎに注意しましょう。	小 699 中 850	小 29.0 中 33.3	
10 (木)	フルーツデザート ポークカレー	牛乳 ぶた肉	ごはん、 オリーブ油、バター じゃがいも、ゼリー	たまねぎ、にんじん みかん缶詰 りんごシロップ漬け	カレーのかくし味に、青森県産 のトマトピューレや、ガラムマサラ などを使用しています。	小 892 中 1,043	小 23.8 中 27.2	
11 (金)	さけ塩焼き たくあん和え せんべい汁	牛乳 さけ とり肉	ごはん ごま、ごま油 おつゆせんべい	もやし、きゅうり、たくあん漬 ごぼう、キャベツ、にんじん まい茸、ねぎ	さけの小骨に注意して食べま しょう。	小 661 中 805	小 30.6 中 34.1	
14 (月)	だけきみコロッケ たまごサラダ	牛乳 ぶた肉、なると だけきみコロッケ、たまご	ゆで中華めん 米油 ごま油	はくさい、もやし、にんじん メンマ、ねぎ、とうもろこし きゅうり、ブロッコリー	塩ラーメンには、村内のお肉屋 さん特製の焼きぶたを使用してい ます。	小 582 中 724	小 24.2 中 29.7	
15 (火)	さば照り焼き 肉汁炒め キャベツのみそ汁	牛乳 さば、ぶた肉 高野豆腐、油揚げ	ごはん 米油 	ごぼう、にんじん、たまご茸 ねぎ、こんにゃく、キャベツ もやし、小松菜	中学校給食なし。	小 694 中 844	小 29.1 中 33.0	
16 (水)	ひじきつくだ煮 厚焼きたまご 切り干し大根の炒り煮 さつま汁	牛乳 ひじき、たまご ちくわ、ぶた肉 油揚げ	ごはん 米油 さつまいも	切り干し大根、にんじん こんにゃく、椎茸 はくさい ねぎ	ひじきのつくだ煮には、鉄分が 豊富に含まれています。	小 661 中 832	小 24.7 中 29.4	
17 (木)	とり肉キャベツ焼き ナムル いもち汁	牛乳 とり肉 油揚げ	ごはん いもち	キャベツ、枝豆、もやし きゅうり、にんじん、ぶなしめじ 大根、ごぼう、ねぎ	いもちちは北海道産のじゃがい もから作られています。	小 618 中 782	小 22.4 中 26.8	
18 (金)	おかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳、ぶた肉 かつお節、豆腐 わかめ、油揚げ	ごはん 米油	パプリカ、枝豆、こんにゃく たまねぎ、はくさい、小松菜 にんじん、なめこ、ねぎ	小学校給食なし。 ぶた丼の具は仕切り皿に盛り、 ごはんにのせて食べましょう。	小 712 中 892	小 31.3 中 37.3	
22 (火)	チキンかつ きんぴらごぼう たまごスープ	牛乳 とり肉、ぶた肉 たまご、かまぼこ	ごはん 米油 ごま油、ごま	ごぼう、にんじん こんにゃく、たけのこ 椎茸、ねぎ	土の中で育つごぼうは、ミネラ ルが多い野菜です。	小 638 中 806	小 25.3 中 30.1	
23 (水)	つくねハンバーグ ビーフン炒め きのこのスープ	牛乳 つくねハンバーグ ぶた肉、ほたて	ごはん ビーフン 米油、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん きくらげ、まい茸、えのき茸 椎茸、大根	きのこのスープに、青森県産ほ たての貝柱を使用します。	小 617 中 759	小 23.8 中 27.1	
24 (木)	はくさいサラダ ハヤシライス	牛乳 牛肉、白花豆 ツナ	ごはん、 オリーブ油	たまねぎ、ブロッコリー、 マッシュルーム、トマト にんじん、はくさい、きゅうり	青森県産牛肉を使用します。	小 631 中 968	小 24.8 中 28.4	
※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 670 中 823	小 25.1 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 いちご

給食費振替日のお知らせ

2・3月分給食費振替日は3月31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。





ぎゅうしょくだより

ぱくぱく

2022年 3月号
田舎館村
学校給食センター



今年度も残りわずかとなりました。

みなさんは家や学校でどのような食生活を送ってきましたか。

この機会に自分自身を振り返り、これからの生活に活かしましょう。

家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。



姿勢を正して食べていますか？

よい姿勢をつくるためのポイント



ごみ問題と向き合おう

日本で1年間に出るごみの量は4289万トンで、東京ドーム約115杯分にもなります。ごみの多くは燃やされたり、細かくくだかれたりして、最後には処分場に埋め立てられますが、このままではごみを埋め立てるところがなくなってしまうと予測されています。ごみを減らすために何が出来るかを考えましょう。

