



# こんだてよていひょう

献立目標  
給食に親しもう

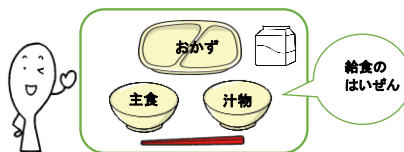
令和4年4月

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)		kcal	たん白質 g
8 (金)	さくらシウマイ マーボー豆腐 はるさめスープ	牛乳 たらすり身、えび、ぶた肉 豆腐、ベーコン、わかめ	ごはん シウマイの皮 米油、はるさめ	たけのこ、にんじん ねぎ、椎茸 キャベツ、きくらげ	シウマイは1人2個ずつです。	小 702 中 859	小 26.2 中 30.1
11 (月)	チキンかつ 野菜おかか和え すりみ汁	牛乳 とりにく、かつお節 2色つみれ、高野豆腐	ごはん ごま	はくさい、こまつな 大根、にんじん えのき茸、ねぎ	チキンかつにはみそ味がついています。	小 594 中 750	小 22.9 中 27.2
12 (火)	さば塩焼き 肉じゃが もやしのみそ汁	牛乳 さば、ぶた肉 油揚げ	ごはん 米油	たまねぎ、にんじん さやいんげん、こんにやく	さばの小骨に注意して食べましょう。	小 712 中 860	小 28.7 中 32.5
13 (水)	肉だんご おからの炒り煮 せんべい汁 お祝いちごゼリー	牛乳 肉だんご、ちくわ おから、ひじき とりにく、かつお節	ごはん 米油、ごま油 おつゆせんべい ゼリー	にんじん、椎茸 枝豆、ねぎ キャベツ まい茸	新1年生の入学をお祝いして、デザートがつけます。 肉だんごは1人2個ずつです。	小 677 中 824	小 25.2 中 29.1
14 (木)	オムレツ 大根サラダ ミネストローネ	牛乳 たまご ツナ ベーコン	ごはん じゃがいも オリーブ油	とうもろこし、グリーンピース 大根、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、セロリ キャベツ、トマト	ミネストローネには、田舎館産のミニトマトジュースを使用します。	小 666 中 834	小 21.3 中 25.4
15 (金)	さけ塩焼き 肉汁炒め はくさいのみそ汁	牛乳 さけ、ぶた肉 高野豆腐、油揚げ	ごはん 米油	ごぼう、にんじん、ねぎ こんにやく、たもぎ茸 はくさい、大根菜	さけの小骨に注意して食べましょう。	小 681 中 830	小 32.1 中 36.0
18 (月)	ほっけフライ ふきの炒め煮 かきたま汁	牛乳 わかめ、牛乳 ほっけ、ぶた肉 たまご、かまぼこ	ごはん 米油	ふき、にんじん、こんにやく 椎茸、えのき茸 たけのこ、ねぎ	小学校給食なし。 卓上ソースがつけます。かけずぎに注意しましょう。	小 624 中 762	小 24.5 中 27.8
19 (火)	とりにくトマトソース煮 ナムル わんたんスープ	牛乳 とりにく ぶた肉	ごはん わんたんの皮	もやし、きゅうり にんじん、はくさい きくらげ、ねぎ		小 619 中 760	小 21.9 中 24.9
20 (水)	にしん照り煮 大根ととりにくの煮物 キャベツのみそ汁	牛乳 にしん、とりにく 厚揚げ	ごはん 米油	大根、にんじん 枝豆、キャベツ えのき茸、ねぎ	にしんは春告魚とも呼ばれ、春の訪れを知らせる魚とされています。	小 634 中 802	小 26.4 中 31.8
21 (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	たまねぎ、にんじん みかん缶詰 りんごシロップ漬け	精白米に大麦を混ぜて炊飯し、青森県産のごぼうを使用したサラダです。	小 881 中 1,029	小 23.4 中 26.7
22 (金)	照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ 和風コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン、油揚げ	ごはん 米油 ごま	ごぼう、にんじん、きゅうり ブロッコリー、たまねぎ はくさい、たけのこ、椎茸	精白米に大麦を混ぜて炊飯し、青森県産のごぼうを使用したサラダです。	小 665 中 854	小 21.2 中 26.6
25 (月)	厚焼きたまご ちくぜん煮 豆腐のみそ汁	牛乳、たまご とりにく、ちくわ 豆腐、油揚げ、もずく	ごはん 米油	たけのこ、こんにやく、椎茸 にんじん、れんこん、ごぼう なめこ、ねぎ	みそ汁の豆腐と赤みそは、JA田舎館で作られたものを使用します。	小 637 中 806	小 26.9 中 32.2
26 (火)	ぶた肉しょうが焼き 野菜のごま和え いももち汁	牛乳 ぶた肉 とりにく、油揚げ	ごはん ごま	もやし、菜の花、キャベツ にんじん、ぶなしめじ、ごぼう 切り干し大根、ねぎ	いももちじゃがいもで作られています。	小 673 中 822	小 27.8 中 31.5
27 (水)	はるまき ぶた肉のキムチ炒め わかめスープ	牛乳、とりにく ぶた肉、わかめ かまぼこ、ゆば	ごはん はるまきの皮 米油、ごま油	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、たけのこ、えのき茸 はくさいキムチ、大根、ねぎ	スープにはカットしたゆばを入れています。	小 663 中 805	小 22.3 中 26.1
28 (木)	しのだ煮 ひじきの炒り煮 ぶた汁	牛乳、油揚げ とりにく、ひじき さつま揚げ、ぶた肉	ごはん 米油 じゃがいも	椎茸、たまねぎ、にんじん たけのこ、こんにやく、枝豆 はくさい、ごぼう、ねぎ	信田煮は、油揚げの中にとりにくや椎茸、たまねぎを入れた煮物です。	小 633 中 784	小 25.7 中 29.8
栄養価平均						小 670 中 825	小 25.1 中 29.1

※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。

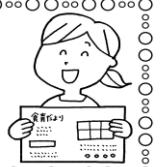
今月の田舎館産の食材(予定)  
米(つがるロマン) 赤みそ おから 豆腐 しいたけ  
ミニトマトジュース



ご入学、ご進級おめでとうございます

新しい年度が始まり、学校給食もスタートします。  
毎日の献立をとおして、児童生徒の皆さんが食事や食品の特徴、栄養素のはたらきなどに関心を持ち、健康につながる食習慣が身に着くよう、おいしく安全な食事を提供していきたいと思ひます。  
給食への御理解と御協力を御願ひいたします。

おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行します。ぜひご覧ください。





きゅうしよくだより

# ぱくぱく

2022年4月号  
田舎館村  
学校給食センター



新しい教室で少し緊張している人も、給食時間は楽しく過ごしたいですね。  
みんなが周りの人のことを考えて行動すると、気持ちよく給食を食べられますよ。

## <学校給食には目標があります>

- 1 自分から栄養に気をつけ、好ききらいなく食べ、健康なからだをつくりま
- 2 食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身につけます。
- 3 学校生活を楽しく豊かなものにし、明るい社交性を養います。
- 4 自然の恵みによって食生活が成り立つことを理解し、生命や自然環境を大切にする態度を養います。
- 5 食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養います。
- 6 自分の国や各地域の優れた伝統的食文化について、理解を深めます。
- 7 食料がどのように作られ、輸送され、消費されていくのかについて、正しい理解へと導きます。



## つづ けよう、気持ちのよい食べ方と後片付け

<p><b>よい姿勢で食べる</b></p>  <p>背筋を伸ばして食べることで、胃（おなか）が圧迫されず、消化もよくなります。</p>	<p><b>主食とおかずを交互に食べる</b></p>  <p>主食とおかずを交互に食べることで、どちらもおいしくいただけます。かたよりなく食べることで、給食の栄養がバランスよくとれます。</p>	<p><b>よくかんで食べる</b></p>  <p>よくかむことで、だ液の分泌をうながし、消化吸収がよくなります。さらに食べすぎを防ぎ、脳の血流をよくして活性化します。</p>	<p><b>食器を正しく持って食べる</b></p>  <p>茶わんや汁わんは手に持って食べましょう。</p>
<p><b>楽しく食事を</b></p> <p>オアシネー</p>  <p>自分だけでなく、一緒に食べる人みんなが楽しい雰囲気できちんとできるように気を配りましょう。</p>	<p><b>きまりを守って片付ける</b></p>  <p>食器はかごに重ねて置きます。また、はしやスプーンの向きはそろえましょう。リサイクルや分別回収を行っているものは、きまりを守って集めます。</p>	<p><b>机や配膳台の上もきれいにしよう</b></p>  <p>こぼしてしまったものを片付け、よごれてしまったときは、きれいにふき取ります。配膳台も清潔な台ふきんでふいて、きれいにしておきましょう。</p>	

## いただきます！の前に せっけんで手を洗いましょう

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。  
目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついた手で食べ物に触れると、食べ物を通して体内に細菌などが体の中に入ってしまう。  
せっけんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守る大切な予防方法の一つなのです。

