



# こんだてよていひょう

献立目標

春の味を楽しもう

令和4年5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		主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g
2 (月)	ポークウィンナー チリトマトビーンズ 野菜スープ 豆乳プリン	牛乳 ポークウィンナー ぶた肉、大豆 ベーコン	コッペパン オリーブ油 じゃがいも ブリン	たまねぎ、セロリ キャベツ にんじん ぶなしめじ	コッペパンにウィンナーとチリトマトビーンズをはさんで食べましょう。	小 761 中 907	小 29.5 中 34.9
6 (金)	フルーツデザート	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 白桃缶詰 パイナップル缶詰	デザートには青森県産白桃の缶詰を使用します。	小 883 中 1,031	小 22.8 中 26.0
9 (月)	赤魚塩みりん焼き ぶた肉の甘酢炒め キャベツのみそ汁	牛乳 赤魚、ぶた肉 油揚げ	ごはん 米油 ごま油	にんじん、さいいんげん たまねぎ、きくらげ、キャベツ チンゲン菜、えのき茸	みそ汁は田舎館産赤みそと県産白みそをあわせて作っています。	小 604 中 762	小 27.3 中 32.5
10 (火)	とり肉照り焼き 野菜のごま和え すりみ汁	牛乳 とり肉、たこボール 高野豆腐、わかめ	ごはん ごま	はくさい、こまつな 大根、にんじん ねぎ	こまつなはカルシウムを多く含む野菜です。	小 580 中 715	小 23.3 中 26.4
11 (水)	厚焼きたまご 切り干し大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 たまご、さつまいも わかめ、高野豆腐	ごはん 米油 じゃがいも	ごぼう、にんじん、こんにやく 切り干し大根、椎茸 たまねぎ、ぶなしめじ	切り干し大根は、食物せんいが豊富な食品です。	小 630 中 727	小 22.8 中 25.8
12 (木)	ハムステーキ ビーフン炒め きのこのスープ	牛乳 ハム、ステーキ ぶた肉 かまぼこ	ごはん ビーフン 米油、ごま油	キャベツ、にんじん、たまねぎ きくらげ、舞茸、椎茸 えのき茸、大根	ビーフンは米の粉で作ったものです。	小 623 中 784	小 24.2 中 28.8
13 (金)	しのだ煮 大根サラダ すきやき煮	牛乳 しのだ煮、ツナ 牛肉、焼き豆腐	ごはん 米油 板ふ	大根、ブロッコリー、えのき茸 にんじん、こんにやく たまねぎ、はくさい	青森県産牛肉を使用します。	小 681 中 834	小 25.7 中 29.8
16 (月)	倉石牛コロッケ オレンジ	牛乳 ぶた肉、豆乳 牛肉	牛乳 ゆで中華めん 米油 じゃがいも	キャベツ、にんじん ぶなしめじ、ねぎ もやし、オレンジ	オレンジの皮や食べ残しは、配食された食缶に入れ、給食センターへお返しください。	小 644 中 792	小 28.3 中 34.4
17 (火)	ほっけ塩焼き ハリハリ漬け ぶた肉汁	牛乳 ほっけ、茎わかめ ぶた肉、油揚げ	ごはん ごま じゃがいも、米油	ごぼう、きゅうり はくさい、にんじん ごぼう、ねぎ	ほっけの小骨に注意して食べましょう。	小 607 中 766	小 28.0 中 33.3
18 (水)	つくねハンバーグ ふきの炒め物 いももち汁	牛乳 つくねハンバーグ ぶた肉、油揚げ	ごはん 米油、ごま油 いももち	ふき、にんじん、こんにやく 椎茸、舞茸、キャベツ ごぼう、大根、ねぎ	いももち汁は、かつお節と昆布でだしをとります。	小 655 中 804	小 23.6 中 26.9
19 (木)	さけ塩焼き 筑前煮 もやしのみそ汁	牛乳、さけ さけ、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 れんこん、こんにやく、椎茸 もやし、チンゲン菜、ねぎ	さけの小骨に注意して食べましょう。	小 666 中 812	小 32.8 中 36.8
20 (金)	とり肉チーズ焼き キャベツサラダ わんたんスープ	牛乳 とり肉、チーズ ベーコン	ごはん わんたん	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、ねぎ、もやし メンマ、きくらげ	春のキャベツは、葉がみずみずしくて柔らかいのが特徴です。	小 643 中 788	小 23.8 中 26.6
23 (月)	ナムル かぶのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ	ごはん 米油	ごぼう、たまねぎ、枝豆 こんにやく、にんじん、きゅうり もやし、かぶ、大根、えのき茸	みそ汁には、ビタミンCやカロテンが多く含まれるかぶの葉も使います。小学校給食なし。	小 716 中 935	小 29.1 中 35.3
24 (火)	わかめふりかけ 蕨きみオムレツ トマト肉じゃが 和風コンソメスープ	牛乳 わかめ、たまご ぶた肉、ベーコン 油揚げ	ごはん ごま 米油 じゃがいも	とうもろこし、たまねぎ、トマト こんにやく、にんじん はくさい、たけのこ ぶなしめじ、ねぎ	プレーンのジョアがつきます。	小 588 中 740	小 22.7 中 26.6
25 (水)	あじフライ 野菜おかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳 あじ、かつお節 豆腐、油揚げ、もずく	ごはん 米油 ごま	はくさい、こまつな なめこ、にんじん ねぎ	卓上ソースがつきます。かけすぎに注意しましょう。	小 626 中 792	小 24.1 中 28.7
26 (木)	えびシューマイ チンジャオロース わかめスープ	牛乳 牛乳、えびシューマイ ぶた肉、わかめ かまぼこ	ごはん 米油	たけのこ、ピーマン、ねぎ 赤パプリカ、黄パプリカ 大根、にんじん、えのき茸	シューマイは1人2個ずつです。	小 585 中 763	小 23.3 中 28.7
27 (金)	さば照り焼き にんじんそぼろ炒め せんべい汁	牛乳 さば 高野豆腐、とり肉	ごはん 米油 おつゆせんべい	にんじん、こんにやく ごぼう、キャベツ 舞茸、ねぎ	せんべい汁のせんべいは、煮込んでも溶けないように作られています。	小 701 中 848	小 29.8 中 33.6
30 (月)	ちくわ天ぷら ごぼうサラダ	牛乳 ちくわ、なると 油揚げ、ちくわ	ゆでうどん 米油 ごま	ふき、椎茸、舞茸 にんじん、ねぎ、ごぼう きゅうり、グリーンアスパラ	アスパラガスには、体の疲れをとってくれる成分が含まれています。	小 607 中 730	小 25.8 中 30.0
31 (火)	豆腐ハンバーグ ぶた肉のキムチ炒め わかめ、ゆば	牛乳 豆腐ハンバーグ ぶた肉、たまご わかめ、ゆば	ごはん 米油	キャベツ、白菜キムチ たまねぎ、にんじん たけのこ、椎茸、ねぎ		小 659 中 828	小 26.7 中 31.7
※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。						小 656 中 808	小 26.0 中 30.4

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

給食費振替日のお知らせ

4月分給食費振替日は5月31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。





新学期が始まって1か月。5月は環境が変わったことによる疲れも出てくる頃です。

いよいよ連休が始まりますが、学校が休みでも早寝早起きを心がけ、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを崩さないように過ごしましょう。

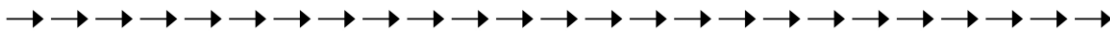
## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることはできません。



また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。

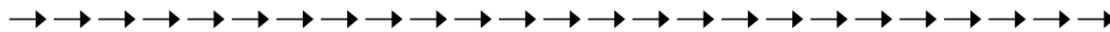
朝から脳を元気にするには、主食だけでなくおかずをしっかり食べることが大切です。



## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



## 魚

### 成長期の体をつくる栄養素がいっぱい！

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなど体をつくるために必要な栄養素が含まれています。また、魚の油には、血液をさらさらにして動脈硬化を予防するといった体によいはたらきがあります。

給食でも魚料理を多く取り入れています。積極的に魚を食べて、丈夫な体をつくりましょう。

