



こんだてよていひょう

献立目標

かみかみで歯やあごをきたえよう

令和4年6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)	にしん照り煮 筑前煮 もやしのみそ汁	牛乳 にしん、とり肉 ちくわ、油揚げ	ごはん 米油	たけのこ、にんじん、ごぼう 椎茸、れんこん、こんにやく もやし、チンゲン菜、ぶなしめじ	かみかみ食材：たけのこ、ごぼう	小 634 中 779	小 27.7 中 31.7
2 (木)	カリフラワーサラダ ポークカレー	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん、大麦 オリーブ油、バター じゃがいも、ごま	たまねぎ、にんじん カリフラワー きゅうり	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。	小 888 中 1,036	小 27.5 中 31.5
3 (金)	肉だんご 茎わかめのきんぴら すりみ汁	牛乳 ぶた肉、茎わかめ 2色つまみれ、高野豆腐	ごはん 米油	にんじん、たけのこ、枝豆 こんにやく、大根 えのき茸、ねぎ	肉だんごは1人2個ずつです。 かみかみ食材：茎わかめ、たけのこ	小 644 中 792	小 23.5 中 27.0
6 (月)	フライドチキン ゆでキャベツ クリームシチュー 米物パン	フライドチキン ミートボール 白花豆	ごはん 米粉パン オリーブ油 じゃがいも	りんごジュース キャベツ、にんじん たまねぎ、マッシュルーム	フライドチキンとゆでキャベツを米粉パンにはさみ、タルタルソースをかけて食べましょう。	小 726 中 851	小 26.1 中 30.2
7 (火)	ハムステーキ ナムル ワンタンスープ	牛乳 ハムステーキ 肉ワンタン	ごはん	もやし、にんじん きゅうり、はくさい きくらげ、ねぎ	かみかみ食材：きくらげ	小 620 中 780	小 22.8 中 27.1
8 (水)	赤魚塩焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁	牛乳 赤魚 ぶた肉、油揚げ	ごはん 米油 じゃがいも	たまねぎ、にんじん こんにやく、さやいんげん キャベツ、ごぼう、ぶなしめじ	かみかみ食材：ごぼう	小 626 中 777	小 29.9 中 33.9
9 (木)	はるまき マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 豆腐、ぶた肉 わかめ、かまぼこ、ゆば	ごはん 米油 ごま	たけのこ、にんじん ねぎ、椎茸 えのき茸、大根	かみかみ食材：たけのこ	小 730 中 885	小 23.9 中 28.1
10 (金)	とり肉照り焼き 切り干し大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉、さつま揚げ 高野豆腐	ごはん 米油 じゃがいも	切り干し大根、椎茸、にんじん こんにやく、たまねぎ さやいんげん、ぶなしめじ	かみかみ食材：切り干し大根	小 609 中 771	小 21.9 中 26.3
13 (月)	白花豆コロッケ 長いもサラダ 塩ラーメン	牛乳 焼きぶた、なると 白花豆	ゆで中華めん 米油 長いも	キャベツ、にんじん、メンマ もやし、ねぎ きゅうり、とうもろこし	サラダの長いもは青森県産です。	小 586 中 777	小 23.8 中 30.6
14 (火)	さけ塩焼き 肉汁炒め 大根のみそ汁	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、たまねぎ こんにやく、ねぎ 大根、大根菜	かみかみ食材：ごぼう さけの小骨に注意して食べましょう。	小 660 中 805	小 33.0 中 37.0
15 (水)	ひじきつくだ煮 厚焼きたまご 大根サラダ せんべい汁	牛乳 たまご ツナ、とり肉	ごはん おつゆせんべい	大根、ブロッコリー ごぼう、にんじん キャベツ 舞茸	せんべい汁のおつゆせんべいは、カルシウム強化食品です。	小 657 中 829	小 25.5 中 30.5
16 (木)	ポークハンバーグ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 いちご	牛乳 ポークハンバーグ ちくわ 豆腐、油揚げ	ごはん 米油 ごま油 ごま	ごぼう、にんじん こんにやく、なめこ 椎茸、ねぎ 大根、いちご	「ふるさと産品給食の日」です。 青森県産の食材をふだんに使った献立で、田舎館産のいちごも使用します。	小 596 中 768	小 23.1 中 29.0
17 (金)	さばみそ煮 たくあん和え すきやき煮	牛乳 さば 牛肉、焼き豆腐	ごはん ごま油 米油、板ふ	もやし、きゅうり、たくあん漬 えのき茸、にんじん、こんにやく はくさい、たまねぎ	かみかみ食材：たくあん漬	小 687 中 836	小 28.7 中 32.5
20 (月)	メンチかつ おかか和え きのこのスープ	牛乳 メンチかつ かつお節、かまぼこ	ごはん 米油 ごま	切り干し大根、小松菜 舞茸、ぶなしめじ、えのき茸 はくさい、にんじん	卓上ソースがつかえます。かけすぎに注意しましょう。 中学校給食なし。	小 672 中 804	小 21.4 中 24.2
21 (火)	五目厚焼きたまご かぶのそぼろ煮 もずくのみそ汁	牛乳 わかめ、牛乳 たまご、ぶた肉 もずく、豆腐	ごはん 米油 板ふ	かぶ、かぶ葉 椎茸、にんじん ねぎ	かみかみ献立：かむわかめごはん	小 618 中 781	小 23.1 中 27.7
22 (水)	あじレモンしょうゆ煮 れんこんサラダ いももち汁	牛乳 あじ とり肉、油揚げ	ごはん ごま いももち	れんこん、きゅうり、キャベツ ブロッコリー、にんじん、ごぼう 切り干し大根、ぶなしめじ、ねぎ	かみかみ献立：れんこんサラダ	小 701 中 862	小 28.7 中 32.3
23 (木)	フルーツデザート チキンカレー	牛乳 とり肉	ごはん、大麦 オリーブ油、バター じゃがいも、ゼリー	にんじん、たまねぎ みかん缶詰、黄桃缶詰 りんごシロップ漬	かみかみ食材：大麦	小 869 中 1,014	小 23.8 中 27.2
24 (金)	ぶたしょうが煮 ひじきの炒り煮 せんぎり汁	牛乳 ぶた肉、ひじき さつま揚げ、油揚げ	ごはん 米油	こんにやく、たけのこ にんじん、はくさい、枝豆 ごぼう、切り干し大根	かみかみ食材：たけのこ、切り干し大根、ごぼう	小 607 中 769	小 23.0 中 27.7
27 (月)	コーンコロッケ キャベツサラダ	牛乳 ぶた肉、大豆 ツナ	スパゲティ オリーブ油 米油	にんじん、たまねぎ、トマト ズッキーニ、マッシュルーム とうもろこし、キャベツ、きゅうり	ミートソースに引き割り大豆を入れてあります。	小 724 中 947	小 26.8 中 34.0
28 (火)	つくねハンバーグ ごま和え 和風コンソメスープ	牛乳 つくねハンバーグ ベーコン、油揚げ	ごはん ごま	もやし、小松菜、はくさい にんじん、たけのこ 椎茸、たまねぎ	田舎館産の椎茸を使用します。	小 605 中 745	小 22.2 中 25.2
29 (水)	えびシウマイ ぶた肉のキムチ炒め かかたまスープ	牛乳 ぶた肉、たまご わかめ、チキンハム	ごはん 米油、ごま油 はくさいめ	キャベツ、たまねぎ 白菜キムチ、きくらげ にんじん、ねぎ	えびシウマイは、1人2個ずつです。	小 614 中 799	小 23.9 中 29.4
30 (木)	ほっけ塩焼き 大根ととり肉の煮物 わかめのみそ汁	牛乳 ほっけ、とり肉 わかめ、厚揚げ	ごはん 米油	大根、にんじん 枝豆、もやし ねぎ	ほっけの小骨に注意して食べましょう。	小 603 中 748	小 29.1 中 32.9
						小 667 中 825	小 25.4 中 29.8

*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・生しいたけ・きゅうり・いちご・ミニトマト・ジュース

給食費振替日のお知らせ
5月分給食費振替日は6月30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。

栄養価平均



きゅうしょくだより

ぱくぱく

2022年6月号
田舎館村
学校給食センター



今月の献立目標は、「かみかみで歯やあごをきたえよう」です。

みなさんは、かむことを意識して食事をしていますか。よくかんで食べることは、歯やあごだけでなく、体のはたらきのさまざまな向上につながります。



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

現代人はかむ回数が減っている！

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料：齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイロロジー」、『咀嚼システム入門』、風人社

かむ回数を増やすために

- ・かみごたえのある食べ物を食べる。
- ・飲み物や汁物などの水分で流し込まない。
- ・食材を大きく切る。



ふるさと産品給食の日

青森県では、6月と11月に「ふるさと産品給食の日」を設け、県産品を多く取り入れた給食を提供しています。

田舎館村のふるさと産品給食の日は、6月16日(木)です。

・ごはん

田舎館産つがるロマン100%のお米です。

・牛乳

青森県産品です。

・ポークハンバーグ

青森県産ぶた肉を使用。

・きんぴらごぼう

青森県産ごぼうをきんぴらにします。よくかんで食べましょう。

・豆腐のみそ汁

豆腐、しいたけ、赤みそは田舎館産、なめこと白みそは青森県産です。

・いちご

田舎館産です。

