



こんだてよていひょう

献立目標

夏野菜で元気にすごそう

令和4年7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 (金)	しゅうまい はるさめサラダ ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい、わかめ なると	ごはん はるさめ、ごま ごま油	きくらげ、にんじん とうもろこし、きゅうり もやし、ねぎ	しゅうまいは一人二個です。	小 687 中 805	小 21.4 中 25.3	
4 (月)	セワリコッパン ほっこり乳 ウインナー ポイルキャベツ ミネストローネ	牛乳 はっこう乳 ウインナー ベーコン、ミックスビーンズ	コッペパン オリーブ油	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、じゃがいも セロリー	パンに、ウインナーとポイルキャベツをはさめてケチャップをかけて食べましょう。	小 640 中 802	小 19.9 中 24.7	
5 (火)	あつやきたまご なが長いものうま煮 とうふのみそ汁	牛乳 あつや たまご、とり肉 とうふ、わかめ	ごはん なが長いも こめあぶら 米油	にんじん、たけのこ さやいんげん、こんにゃく ふなしめじ		小 681 中 755	小 29.1 中 33.4	
6 (水)	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ	牛乳 ブロッコリー ぶた肉	ごはん、麦 じゃがいも オリーブ油、バター	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース マッシュルーム、トマト ブロッコリー、カリフラワー	田舎館産のトマトが入っています。	小 715 中 833	小 21.3 中 24.4	
7 (木)	あじフライ カラフルサラダ たなばたすまし汁 たなばたデザート	牛乳 あじ とり肉	ごはん ごま、こめあぶら ふ、たらすり身いりめん たなばたゼリー	キャベツ、青ピーマン パプリカ、にんじん おくら、たけのこ しいたけ	あじフライに卓上ソースが付きま す。今日は七夕になんだメ ニューになっています。	小 772 中 874	小 28.8 中 33.1	
8 (金)	ふりかけ 牛乳 和風きんぴら包み焼き もやしののり和え ぶた汁	牛乳 牛乳、とり肉、とうふ しらす、のり ぶた肉、こうやどうふ	ごはん こめあぶら 米油 じゃがいも	たまねぎ、ごぼう、にんじん もやし、きゅうり はくさい、ふなしめじ、ねぎ	きゅうりは夏野菜です。田舎館 産のきゅうりを食べて暑い夏をの りきりましょう。	小 711 中 783	小 30.8 中 35.9	
11 (月)	さんさいうどん 牛乳 やさいかき揚げ ごぼうサラダ	牛乳 牛乳、とり肉 油揚げ なると	うどん ごま油 マヨネーズ	まいたけ、にんじん、きゅうり ふき、しいたけ、ねぎ たまねぎ、ごぼう、しゆんぎく		小 608 中 817	小 20.8 中 25.4	
12 (火)	フーヨーハイ チンジャオロースー ワンタンスープ	牛乳 牛乳、たまご かに ぶた肉	ごはん こめあぶら 米油 ワンタン	たまねぎ、たけのこ、青ピーマン パプリカ、チンゲンサイ、ふなしめじ メンマ、にんじん、だいこん	青ピーマン、パプリカは夏野菜 です。どちらも田舎館産です。	小 680 中 765	小 25.8 中 29.3	
13 (水)	ほっけ塩焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 牛乳、ほっけ ちくわ、ひじき 油揚げ	ごはん こめあぶら 米油 じゃがいも	しそ、こんにゃく にんじん、えだまめ しいたけ、玉ねぎ	ほっけの小骨に注意して食べま しょう。	小 707 中 809	小 26.9 中 31.0	
14 (木)	つくね やさいのたくあん和え ほたてのみそ汁	牛乳 牛乳 とり肉 ほたて、もずく	ごはん こめあぶら ごま油 ごま	ごぼう、玉ねぎ ねぎ、もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、なましめじ	つくねには、青森県産のごぼう が入っています。	小 645 中 736	小 26.8 中 30.9	
15 (金)	さばしょうが煮 みずの炒め物 ミニトマト あつ揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 さば さつま揚げ、油揚げ わかめ、あつ揚げ	ごはん ごま油	にんじん、しいたけ みず、こんにゃく ミニトマト はくさい	ミニトマトは、小学校一人一個、 中学校一人二個です。	小 722 中 847	小 27.2 中 32.7	
19 (火)	焼き肉炒め パイナップル わかめスープ	牛乳 牛乳 牛肉 わかめ、とうふ	ごはん こめあぶら 米油	青ピーマン、パプリカ もやし、玉ねぎ、パイナップル缶詰 メンマ、にんじん、生しいたけ、ねぎ	パイナップルは、小学校一人一 個、中学校一人二個です。	小 670 中 728	小 26.3 中 31.6	
20 (水)	いわし梅煮 メンマ炒め かぶのとりみ汁	牛乳 牛乳、いわし さつま揚げ あつ揚げ	ごはん こめあぶら 米油	メンマ、にんじん こんにゃく、かぶ、かぶの葉 ふなしめじ	かぶは葉の部分が栄養が豊富 で食べることができます。	小 674 中 789	小 24.7 中 30.5	
21 (木)	フルーツデザート 牛乳 夏やさいかレー	牛乳 牛乳 ぶた肉	ごはん、麦 オリーブ油 バター、ゼリー	かぼちゃ、なす たまねぎ、ズッキーニ はくとうかんづめ 白桃缶詰、りんごシロップ漬け	白桃は、青森県産です。	小 716 中 832	小 18.9 中 21.1	
						栄養価平均	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・トマト・きゅうり・青ピーマン・ズッキーニ・パプリカ



すこやか食生活を目指そう

塩分ひかえめ

食塩のとりすぎは、高血圧の原因になるだけでなく他の生活習慣病のリスクを高めます。

給食費振替日のお知らせ

6月分給食費振替日は8月1日(月)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。

○減塩は、病気になってはじめるものではなく、子どものころから、濃い味付け好む習慣を断ち切り、塩味の薄い食事になれることが大切です。
○学校給食では薄味でもおいしくいただけるようまみをきかせたり、酸味、香油のコクを利用して工夫しています。



7月になると、暑い夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないうえに、マスクをしているので、熱中症になることに気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と、食事をしっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

水分補給

をするために、..

水

か

麦茶

を選ぼう。

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むことをおすすめします。甘い飲み物は、虫歯になるおそれがあるからです。

運動などでたくさん汗をかいた時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。スポーツドリンクも甘い糖分が多くふくまれているので飲みすぎないように気をつけたほうがよいです。



のどがかわく前に

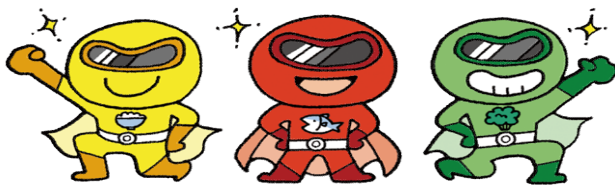
水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節する力をはたらきにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



し っ か り 食 べ て



夏 ば て 予 防 !

暑い時は、食欲がなくなることがあります。のどごしのよいそうめんなどのめんだけを食べることがあるかもしれません。

暑い時こそ、暑さに負けない体力をつけるために、栄養バランスよく食べることが大切です。

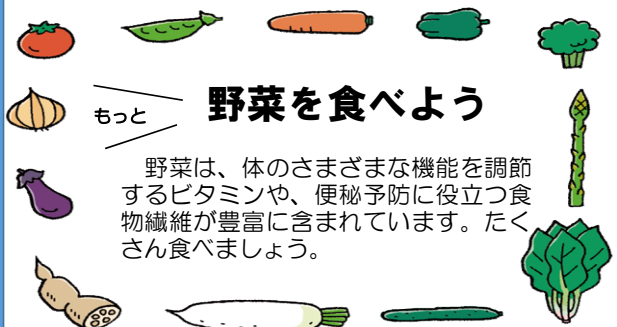
お家のごはん、学校の給食で栄養バランスをとることを意識して食べてみましょう。

めん類には、たまごやハム、野菜などでたんぱく質やビタミンを補うようにしましょう。

毎日の食事でも給食献立を参考にしてみてください。

☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕は彦星(ひこぼし)と織姫(おりひめ)の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川をわたって会うことを許されたという中国の伝説がはじまりといわれています。この日はねがいごとをかいた短冊(たんざく)などを笹竹(ささだけ)にかざったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。