



こんだてよていひょう



献立目標
旬の食べもので
元気にすごそう

令和4年8月

田舎館村学校給食センター

にちようび	こんだて	ちにくほねしほひん 血や肉・骨になる食品	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品	からだちようしとどのしよくひん 体の調子を整える食品	おしらせ	栄養価		
		おもしつ 主にたんぱく質、カルシウム	おもたんすいゆぶつしほ 主に炭水化物、脂肪	おも 主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g	
23 (火)	ぶたみそやき ナムルサラダ ちゅうかスープ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	ごはん ごま	もやし、こまつな にんじん、キャベツ しいたけ、たけのこ、ねぎ	ちゅうかスープに小さいぎょうざが入っています。	小 679 中 843	小 21.9 中 25.3	
24 (水)	フルーツデザート 夏やさいカレー	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、玉ねぎ ズッキーニ、りんごシロップ漬 パインナップル缶詰、黄桃缶詰	かぼちゃ、なす、ズッキーニは夏野菜です。	小 744 中 866	小 18.9 中 21.2	
25 (木)	しろみさかなフライ キャベツとツナのレモン和え とりだんごとやさいのみそ汁	牛乳、ホキ ツナ、高野豆腐 とり肉、とり団子、わかめ	ごはん 米油	キャベツ、ブロッコリー だいこん、にんじん ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ	しろみさかなの白身魚フライの小骨に注意して食べましょう。	小 678 中 876	小 28.4 中 34.8	
26 (金)	とり肉てりやき 煮しめ しそとうふのみそ汁	牛乳 とり肉、ほたて、こんぶ こうやどうふ、油揚げ、とうふ	ごはん	ごぼう、にんじん、ふき しいたけ、こんにやく はくさい、しそ、なめこ、ほそだけ	煮しめは津軽地区の郷土料理で、お祝いの席で食べられています。	小 624 中 796	小 27.1 中 32.2	
29 (月)	たまごやき やさい炒め じゃがいもとみずのみそ汁	牛乳 たまご、牛肉 こんぶ、油揚げ	ごはん 米油 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ 青ピーマン、赤ピーマン みず、にんじん、まいたけ	みずは、ウワバミソウともよばれ夏にとれる山菜です。	小 701 中 900	小 22.1 中 26.8	
30 (火)	チキンみそカツ 錦糸たまご ゆでやさいのツナ和え シークワサータルト 冷やし米粉めん	牛乳 とり肉 たまご ツナ	ごはん 米粉めん 米油 シークワサータルト	もやし きゅうり にんじん	冷やし中華スープの小袋がつきます。冷やし米粉めんにゆで野菜をのせ、スープをかけて混ぜて食べましょう。	小 706 中 833	小 27.1 中 30.1	
31 (水)	いわしごまみそ煮 ささげのでんぶ つみれのみそ汁	牛乳 いわし、ぶた肉 だし入りつみれ、油揚げ	ごはん ごま ごま油	にんじん、こんにやく さやいんげん、だいこん キャベツ、ねぎ、えのきたけ	ささげのでんぶとは、さやいんげんお炒め物という意味です。	小 637 中 839	小 29.0 中 36.3	
						栄養価平均	小 681 中 850	小 24.9 中 29.5

※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・青ピーマン・ズッキーニ

給食費振替日のお知らせ

7月分給食費振替日は8月31日(水)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申し上げます。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は一日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。





8月になると暑さがさらに厳しくなってきます。「夏ばて」は、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。
楽しい夏を元気に過ごすために、早寝早起きの生活習慣を正すこと、朝昼夕の一日三回の食事をとることなどを気をつけてみるといいですね。

楽しい夏休み

夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に
すごそう

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

だらだら食べはやめよう！

①

②

③

時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

さあ、はじめよう！みんなで一緒に 「あおもり型」

青森県の健康課題を解決するために、今すぐ実践し、食習慣として身に付けたい5つのコンセプトがあります。
①「塩分」ひかえめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく
④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

学校でも、家庭でも、地域でも、一緒につくって、一緒に味わえるように、「あおもり型」のレシピを紹介합니다。学校と家庭と地域が一体となって、青森県の輝かしい未来に向かって今の食事を見直してみましょう。

とり肉の香味焼き

- 材料(4人分)
- とりもも肉 240g
 - ◆しょうが 4g
 - ◆にんにく 2g
 - ◆長ねぎ 40g
 - ◆しょうゆ 18g
 - ◆酒 5g
 - ◆みりん 5g
 - ◆ごま油 2g
 - ◆一味唐辛子 少々
 - ◆パプリカ 40g
 - 油 4g

- 作り方
- ①下準備をする
 - ・しょうが、にんにくをすりおろす
 - ・長ねぎ、パプリカをみじん切りにする
 - ・とり肉は皮全体をフォークでさす
 - ・◆を混ぜ合わせておく
 - ②焼く
 - ・あたためたフライパンに油をしき、とり肉の皮を下にして、蓋をして蒸し焼きにする。(弱火)
 - ・焼き色がついたらひっくり返し、再び蒸し焼きにする。
 - ・両面に焼き色がついたら、フライパンの油をペーパーで拭き取る。
 - ・◆をまわしかけ、水分をとばしながら全体にしっかりからめる

★焼いてから調味液をからめると、少ない調味料でもしっかり味がしみます

★とりの皮に穴をあけて味のしみこみをよくするのもポイントです

