



# 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9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 (木)	えびしゅうまい もやしきゅうりのサラダ ワンタンスープ	牛乳、えびしゅうまい とり肉 ぶた肉、なると	ごはん ごま ワンタン	もやし、きゅうり にんじん、はくさい きくらげ	えびしゅうまいは、一人二こです。	小 618	小 22.1
2 (金)	いわしオレンジ煮 かぶのそぼろ煮 キャベツのみそ汁	牛乳、いわし ぶた肉 厚揚げ、こんぶ	ごはん ごはん 米油	かぶ、かぶの葉 にんじん、えだ豆、しいたけ キャベツ、たけのこ、えのきたけ	中学校給食なし。	中 820	中 30.4
5 (月)	だけきみオムレツ キャベツサラダ ペーパースープ	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	ごはん 食パン ジャム オリーブ油	蕨きみ、キャベツ パプリカ、とうもろこし にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム	中学校給食なし。	中 850	中 29.4
6 (火)	とり肉しょうが焼き 切り干しだいこん炒り煮 ミニトマト じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 さつま揚げ 油揚げ	ごはん ごはん 米油 じゃがいも	きり干しだいこん にんじん、こんにやく しいたけ、ミニトマト ぶなしめじ、玉ねぎ、ほうれんそう	ミニトマトは、一人二こです。	中 823	中 32.5
7 (水)	フルーツ白玉 ポークカレー	牛乳 ぶた肉	ごはん、麦 じゃがいも、オリーブ油 バター、白玉、ゼリー	にんじん、玉ねぎ、おうとう缶詰 パイナップル缶詰、りんごシロップ漬 りんごジュース	カレーには、田舎館産ミニトマト ジュースが入っています。	中 1,022	中 19.3
8 (木)	ハンバーグ 長いもと菊の和え物 いものご汁 月見ゼリー	牛乳、ハンバーグ とり肉 油揚げ	ごはん さといも ゼリー 長いも	はくさい、菊 きゅうり、にんじん なめこ こんにやく	9月10日は十五夜です。十五夜 にちなんだメニューです。	小 644	小 23.2
9 (金)	ゆでえだ豆 わかめのみそ汁 ぶたキムチ丼	牛乳 ぶた肉 とうふ、わかめ	ごはん 麦 米油	にんじん、玉ねぎ こんにやく、はくさい えだ豆、キャベツ、ごぼう	小学校にスプーンがつきます。 えだ豆のからは、入ってきた食 缶にもどしてください。	中 707	中 34.7
12 (月)	えび入り揚げぎょうざ ナムルサラダ しょうゆラーメン	牛乳、焼き豚、なると えび入り揚げぎょうざ ツナ	ちゅうかめん 米油	メンマ、もやし にんじん、ねぎ だいこん、きゅうり	揚げぎょうざは、一人二こです。	中 885	中 36.8
13 (火)	しらすわかめ入りたまご焼き ぶた肉のくるす炒め もやしのみそ汁	牛乳、しらす、わかめ たまご、ぶた肉 厚揚げ	ごはん ごま油 ごま油	パプリカ、玉ねぎ きくらげ、もやし にんじん、まいたけ、こまつな	きくらげは、青森県産です。	中 786	中 31.2
14 (水)	赤おしお焼き いんげんのごま和え すき焼き煮	牛乳、赤おしお 牛肉 焼きどうふ	ごはん ごま ふ、米油	さやいんげん、にんじん とうもろこし、はくさい まいたけ、ねぎ、こんにやく	赤おの小骨に注意して食べま しょう。	中 609	中 29.9
15 (木)	肉だんご まーぼーなす 中華スープ	牛乳、肉だんご ぶた肉 なると	ごはん ごま油	なす、玉ねぎ、ねぎ しいたけ、メンマ にんじん、もやし、えのきたけ	肉だんごは一人二こです。	中 782	中 25.3
16 (金)	さばみそ煮 キャベツのり和え とうふのみそ汁	牛乳、さば しらす、のり とうふ、わかめ	ごはん	キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん ぶなしめじ	とうふは、田舎館産のおおすず という品種のだいずから作られて います。	小 625	小 26.3
20 (火)	つくね串 きんぴらごぼう トマト あつ揚げのみそ汁	牛乳 つくね ちくわ あつ揚げ、わかめ	ごはん ごま油 ごま	ごぼう、にんじん こんにやく、しいたけ トマト だいこん、ぶなしめじ、みず	つくね串は、小学校1・2年生一 こ、3年生以上は一人二こです。 串は、入ってきた食缶に展してくだ さい。	中 824	中 22.6
21 (水)	(ひき肉炒め) (めだま焼き) 野菜スープ	牛乳 ぶた肉、たまご ピーン	ごはん 米油 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ 青ピーマン、ぶなしめじ ブロッコリー	トマトは一人一切れです。 20日、21日中学校給食なし。	中 810	中 28.4
22 (木)	メンチカツ(卓上ソース) ねりこみ みそけんちん汁	牛乳、メンチカツ 油揚げ こうやどうふ	ごはん ごま油	にんじん、さつまいも こんにやく、だいこん ごぼう、しいたけ、ねぎ	9月20日から26日お彼岸で す。この時期にお墓参りをして、ご 先祖様をとむらいます。秋は、は ぎの花にかけて「おはぎ」を食べ たりします。	小 708	小 21.0
26 (月)	かぼちゃコロッケ だいこんとツナのサラダ きつねうどん	牛乳、とり肉 油揚げ ツナ	うどん 米油	にんじん、ねぎ かぼちゃ、だいこん ほうれんそう、とうもろこし		中 714	中 28.7
27 (火)	きのこ入りしのだ煮 肉じゃが はちはい汁	牛乳 油揚げ、とり肉 ぶた肉、とうふ	ごはん じゃがいも、米油 長いも、ふ	しいたけ、ぶなしめじ にんじん、玉ねぎ、こんにやく さやいんげん、みつば、しいたけ	はちはい汁は、八杯おかわりす るほどおいしいというのが名前の 由来といわれています。	中 885	中 35.2
28 (水)	りんご チキンカレー	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも、オリーブ油 バター	にんじん 玉ねぎ りんご	りんごは、田舎館産の「つがる」 です。	中 876	中 30.8
29 (木)	さんまお焼き ひじきの炒め煮 にらたま汁	牛乳、さんま ひじき、だいず、ちくわ たまご、とうふ	ごはん 米油	こんにやく、にんじん しいたけ、玉ねぎ にら	さんまの小骨に注意して食べま しょう。	中 855	中 32.3
30 (金)	ひじきとえだ豆のとうふカツ こまつなのおかか和え せんべい汁	牛乳、とうふ、ひじき かつおぶし とり肉	ごはん 米油 せんべい	玉ねぎ、えだ豆 もやし、こまつな、まいたけ、ねぎ ごぼう、にんじん、だいこん	とうふかつに卓上ソースがつき ます。	中 633	中 23.5
						中 866	中 30.7
						中 667	小 24.8
						中 831	小 30.0

※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・りんご・トマト

### 給食費振替日のお知らせ

8月分給食費振替日は9月30日(金)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。

## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



## 朝ごはんを食べてから登校しよう



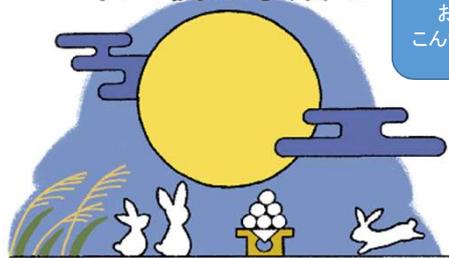
## 9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



## 十五夜は家族で

9月8日(木)  
お月見  
こんだてです



お月見しませんか

さあ、はじめよう！みんなで一緒に

## 「あおもり型」



9月22日(木) 給食献立

### ねりこみ



#### 材料(1人前)

- さつまいも 50g
- にんじん 20g
- こんにやく 20g
- 油揚げ 5g
- 水 60ml
- ざらめ 5g
- ★しょうゆ 2g(小さじ1/3)
- ★塩 0.1g
- 水ときかたくり粉
- かたくり粉 1.5g(小さじ1/2)
- 水 5g(小さじ1)

#### 作り方

- ①下準備をする
  - ・さつまいも、にんじん: 乱切り
  - ・こんにやく: たんざく切りにして、ゆでる
  - ・油あげ: たべやすい大きさに切り、油めきする
- ②煮る
  - ・なべに、水とざらめ、材料全部入れて点火する(中火)
  - ・野菜がやわらかくなったら、★を加える
  - ・水ときかたくり粉でとろみをつけて火を止める

津軽地方の郷土料理です。昔はぜいたくな食べ物とされ、お正月や冠婚葬祭など人がたくさん集まる席でのおもてなし料理でした。