



こんだてよていひょう

献立目標
和食に親しもう

令和4年10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
3 (月)	ウインナー チリマトビーンズ パンキンポターージュ	牛乳 ウインナー、ぶた肉	パン オリーブ油	玉ねぎ、かぼちゃ にんじん マッシュルーム	パンに、ウインナーをはさめ、チリマトビーンズをかけて食べましょう。	小 698	中 27.3
4 (火)	まぐろ和風カツ ぶどう とり団子汁	牛乳 まぐろ、とり肉、いとよりすり身 油揚げ	ごはん 米油	ぶなしめじ、にんじん、まいたけ ぶどう、だいこん、えだ豆 はくさい、こまつな、とうもろこし	ぶどうは田舎館産と国産です。ぶどうの皮は袋に入れてセンターへ返してください。	小 643	中 25.3
5 (水)	たまご焼き ちくぜん煮 わかめのみそ汁	牛乳 たまご とり肉、ちくわ とうふ、わかめ	ごはん 米油	ごぼう、にんじん しいたけ、たけのこ、れんこん こんにやく、キャベツ、ねぎ	中学校給食なし。	小 617	中 25.4
6 (木)	赤魚みりん焼き やさいのねりごま和え ぶた汁	牛乳 赤魚 やさい、ねりごま和え ぶた肉	ごはん じゃがいも、ごま 米油	もやし、きゅうり にんじん、はくさい ぶなしめじ、ねぎ	赤魚の小骨に注意して食べましょう。	小 612	中 28.2
7 (金)	肉だんご 切り干しだいこんの炒り煮 もやしのみそ汁	牛乳 肉だんご 肉だんご、ちくわ 油揚げ、まわかめ	ごはん 米油	切り干しだいこん、にんじん こんにやく、えだ豆、しいたけ もやし、まいたけ、ごぼう	肉だんごは一人二こです。小学校給食なし。	小 633	中 23.5
11 (火)	しゅうまい チンジャオロースー はるさめスープ	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 なると	ごはん 米油	たけのこ、青ピーマン 赤パプリカ、黄パプリカ にんじん、キャベツ、チンゲンサイ	しゅうまいは一人二こです。	小 594	中 22.5
12 (水)	りんご	牛乳 りんご とり肉	ごはん、麦 オリーブ油、さつまいも バター	玉ねぎ、エリンギ ぶなしめじ りんご	りんごは田舎館産です。秋が旬の食材がはいったカレーです。	小 798	中 23.3
13 (木)	ポロニアカツ キャベツのりしめし おでん	牛乳 ポロニアカツ キャベツのりしめし おでん	ごはん 米油	キャベツ、こまつな、きくらげ にんじん、だいこん、いんげん こんにやく、えだ豆、玉ねぎ	卓上ソースがつけます。	小 683	中 21.9
14 (金)	ウインナーたまご焼き おから炒り煮 すき焼き煮	牛乳 ウインナー、たまご おから、ひじき、ちくわ 牛肉、焼き豆腐	ごはん 米油 ごま油、ふ	にんじん、ねぎ えだまめ、しいたけ はくさい、まいたけ、こんにやく	おからは、田舎館産大豆を使用し農協でつくられています。	小 673	中 27.3
17 (月)	さつまいも天ぷら れんこんサラダ	牛乳 さつまいも天ぷら れんこんサラダ	ごはん さつまいも、米油 マヨネーズ	うどん だいこん、ねぎ しいたけ、れんこん、きゅうり	なめこ・うどんの小麦・とり肉は青森県産です。	小 594	中 22.4
18 (火)	やさいわかめのとうふよせ 真の肉じゃが せんぎり汁	牛乳 やさいわかめのとうふよせ 真の肉じゃが せんぎり汁	ごはん じゃがいも 米油	玉ねぎ、にんじん、きりぼしだいこん かぼちゃ、こんにやく 玉ねぎ、はくさい、ねぎ、ごぼう	「真の肉じゃが」は広島県の郷土料理です。	小 637	中 22.8
19 (水)	とり肉ねぎ塩焼き たくあん和え 長いも入りひつまみ	牛乳 とり肉ねぎ塩焼き たくあん和え 長いも入りひつまみ	ごはん ごま、ごま油 長いも	ねぎ、もやし ほうれんそう、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう、しいたけ	「ひつまみ」は青森県南部地方の郷土料理です。	小 624	中 28.3
20 (木)	さばみりん焼き ねりこみ はくさいのみそ汁	牛乳 さばみりん焼き ねりこみ はくさいのみそ汁	ごはん さつまいも	にんじん、こんにやく しいたけ はくさい、ねぎ、えのきたけ	さばの小骨に注意しましょう。ねりこみは青森県津軽地方の郷土料理です。	小 659	中 25.5
21 (金)	ハンバーグ トマト レアチーズ 和風コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ トマト レアチーズ 和風コンソメスープ	ごはん	トマト、にんじん だいこん、しいたけ ブロッコリー、ねぎ	トマトは一人二切れです。	小 653	中 26.5
24 (月)	はるまき だいこんとツナのサラダ	牛乳 はるまき ぶた肉、なると	中華めん はるまきの皮 米油	にんじん、キャベツ、たけのこ 玉ねぎ、きくらげ、ねぎ、しいたけ だいこん、きゅうり、とうもろこし	ラーメンスープは塩分が多いので飲みすぎないように気をつけましょう。	小 634	中 26.0
25 (火)	さんまかんろ煮 こんぶの炒めもの こまつなとあつ揚げのみそ汁	牛乳 さんまかんろ煮 こんぶの炒めもの こまつなとあつ揚げのみそ汁	ごはん 米油	にんじん、こんにやく しいたけ、ぶなしめじ こまつな、ごぼう、だいこん	こんぶの炒めものは、「すきこんぶ」を使用しています。	小 610	中 22.2
26 (水)	りんご	牛乳 りんご 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 りんご	りんごは田舎館産です。田舎館産のミニトマトジュースがはいっています。	小 784	中 20.6
27 (木)	チヂミ ビーフ炒め 中華スープ	牛乳 チヂミ ビーフ炒め 中華スープ	ごはん ビーフ ごま油、米油	にんじん、玉ねぎ にら、玉ねぎ、青ピーマン、たけのこ だいこん、もやし、えのきたけ	ピーフは米からつくられています。	小 636	中 25.6
28 (金)	ひき肉炒め きんしたまご おかか和え えび団子入りすまし汁	牛乳 ひき肉炒め きんしたまご おかか和え えび団子入りすまし汁	ごはん、麦 米油 ふ	ほうれんそう、はくさい にんじん しいたけ	ごはんに、ひき肉炒め・錦糸たまご・おかか和えをのせると三色どんになります。中学校給食なし。	小 712	中 35.9
31 (月)	欧風オムレツ コールスローサラダ やさしいスープ	牛乳 欧風オムレツ コールスローサラダ やさしいスープ	バターロール じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ、赤パプリカ、マッシュルーム キャベツ、にんじん、とうもろこし、ぶなしめじ れんこん、カリフラワー、ピーマン、きゅうり	中学校3年生が特別給食です。小学校給食なし。	小 588	中 21.0
					栄養価平均	小 620	中 25.1
						中 816	中 29.3

※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
ミニトマトジュース・ぶどう

給食費振替日のお知らせ

9月分給食費振替日は10月31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い致します。



きゅうしょくだより

ぱくぱく

2022年10月号
田舎館村
学校給食センター



今月の給食目標は、「和食に親しもう」です。和食は、「日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本は、四季折々があり、季節に合わせて食材が変わることや、料理の手法・構成・料理の盛り付け器や食べ方、行事食や郷土料理など和食という食文化があります。みなさんが生まれた日本の食文化にふれて素晴らしいと感じ大切にしていってほしいです。

(※参考資料：和食給食 農林水産省)

8月に田舎館小学校5年生で「ふるさとの食材や郷土料理を大切にしよう」の食育授業をしました。青森県の郷土料理がなかなかでこなかったです。給食でもなるべく郷土料理をだしているの、児童・生徒やお家の方々にぜひみていただきたいです。



10月は食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。



似ているけれど
ぜんぜんちがう
全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。未開封の状態が定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

中学校3年生で食品ロスについて食育学習をしました。自分たちでできる食品ロスをなく方法を考え、発表しました。また、給食の残量が多いことを知り、改善に向けてどうすべきか考えました。授業後は給食の残量が驚くほど減り、今も継続している様子です。給食も家庭の食品ロスも見直してみてもよいですね。



朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしな！

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

中学校1年生で朝食の食育授業をした際に、朝ごはんのアンケートをまとめたところ、主食のみを食べる人が多くいました。反対に夕ご飯は、バランスよく食べている人がほとんどでした。



パンのみ または、 ごはんのみ

中学生は成長が著しい時期です。しっかり朝ごはんを食べて元気に過ごしてほしいです。

