

令和4年11月



こんだてよていひょう

献立目標
ふるさとの食べ物に関心をもとう

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 (火)	ほっけしお焼き みそれんこんきんぴら シャインマスカット キャベツのみそ汁	牛乳、ほっけ ふた肉 あつ揚げ こんぶ	ごはん 米油	れんこん、にんじん こんにやく、しいたけ シャインマスカット、えのきたけ キャベツ	田舎館産のシャインマスカットです。一人一粒で少ないですが、味わって食べてほしいです。	小 608	中 26.2
2 (水)	和風きんぴらとり肉つつみ ほうれんそうのごまあえ さつまいも汁	牛乳、とり肉 とうふ とり肉	ごはん ごま さつまいも	ほうれんそう、もやし にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ こんにやく、ねぎ、ごぼう	さつまいもは今の旬の野菜です。	小 636	中 25.3
4 (金)	とんかつ ポイルキャベツ きのこ汁	牛乳 ふた肉 油揚げ	ごはん 米油	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん ぶなしめじ、しいたけ、えのきたけ	とんかつとポイルキャベツにソースをかけてください。	小 602	中 20.8
7 (月)	豆とかぼちゃのコロッケ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ くりときのこのシチュー	きんとき豆、くろ豆 大豆、ツナ とり肉	こめこ 米粉パン 米油、オリーブ油 くり、じゃがいも	りんごジュース、かぼちゃ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん 玉ねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム	こめこ米粉パンは、青森県産こむぎとこめこからつくられています。	小 824	中 27.3
8 (火)	さばみそ煮 はくさいのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ、わかめ	ごはん じゃがいも	はくさい、こまつな にんじん、玉ねぎ まいたけ	今が旬のはくさいを、おいしくいただきます。	小 631	中 23.8
9 (水)	てり焼きハンバーグ ほたてとたまごのみそ煮 りんご かぶのとりも汁	牛乳 ハンバーグ ほたて、たまご 油揚げ	ごはん	にんじん、ねぎ、りんご きくろ、かぶ かぶの葉、しいたけ ごぼう、えだ豆	今日はふるさと産品給食の日です。	小 630	中 25.7
10 (木)	ぶりフライ もやしののり和え けの汁	牛乳、ぶり のり、しらす、こうやどうふ こんぶ、大豆、油揚げ	ごはん 米油	もやし、きゅうり だいこん、こんにやく、ぜんまい ごぼう、にんじん、しいたけ	ぶりフライに卓上しょうゆがつけます。かけすぎないようにしましょう。	小 710	中 31.2
11 (金)	ごもくたまご焼き きりぼしだいこんの炒り煮 ミニトマト せんべい汁	牛乳、たまご ちくわ 大豆 とり肉	ごはん 米油 せんべい	ほうれんそう、きりぼしだいこん にんじん、こんにやく、しいたけ ミニトマト ごぼう、キャベツ、ねぎ	ミニトマトは小学校1こ、中学校2こです。	小 621	中 32.9
14 (月)	かぶのすのもの すまし汁	牛乳、ふた肉 とり肉、しろみ魚すりみ とうふ	ごはん 米油 ごま、ふ	赤パプリカ、玉ねぎ、しいたけ こんにやく、えだ豆、かぶ、かぶ葉 こまつな、にんじん、だいこん、とうもろこし	中学校給食なし。	小 660	中 32.9
15 (火)	肉だんご トマト肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳、肉だんご ふた肉 とうふ、わかめ	ごはん じゃがいも 米油	にんじん、玉ねぎ こんにやく、トマト、しいたけ はくさい、ねぎ	肉だんごは一人二こです。	小 645	中 25.4
16 (水)	赤魚てり焼き なめたけあえ みそおでん	牛乳、赤魚、こんぶ なめたけあえ、さつま揚げ うずらたまご、豆ちくわ	ごはん	もやし、ほうれんそう なめこ、だいこん にんじん、こんにやく	赤魚照り焼きの小骨に注意して食べましょう。	小 609	中 28.4
17 (木)	フルーツ豆乳デザート	牛乳 とり肉 とう乳	ごはん、小麦 オリーブ油、バター じゃがいも	にんじん、たまねぎ りんごシロップ漬、黄桃缶詰 ゼネラルレクラーク缶詰、	ゼネラルレクラーク缶詰は、青森県産です。	小 825	中 21.5
18 (金)	しゅうまい まーぼーどうふ チンゲンサイスープ	牛乳、しゅうまい とうふ、ふた肉 とり肉	ごはん 米油 マロニー	青ピーマン、赤パプリカ ねぎ、しいたけ、だいこん チンゲンサイ、キャベツ、ぶなしめじ	しゅうまいは、一人2こです。	小 688	中 25.4
21 (月)	かき揚げ もやしとツナのサラダ あおもりプリン	牛乳、とり肉 油揚げ、なると ツナ、あおもりプリン	うどん 米油	なめこ、にんじん、だいこん ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、しゅんぎく ごぼう、もやし、きゅうり、とうもろこし	あおもりプリンは、青森県産の牛乳とりんごがはっています。	小 601	中 23.6
22 (火)	りんご	牛乳 ふた肉 うずらたまご	ごはん、小麦 じゃがいも バター、オリーブ油	にんじん 玉ねぎ りんご	小学校給食なし。	小 816	中 21.9
24 (木)	さめ煮つけ くきわかめ炒め煮 いも煮	牛乳 さめ、くきわかめ さつま揚げ、牛肉	ごはん 米油 さといも	にんじん、しいたけ こんにやく、はくさい ねぎ	さめは青森県産です。	小 586	中 26.2
25 (金)	とり肉てりやき やさいとツナのうめあえ あつ揚げのみそ汁	牛乳、とり肉 ツナ あつ揚げ、わかめ	ごはん	キャベツ、こまつな とうもろこし、だいこん にんじん、ぶなしめじ、ふき	よくかんで食べましょう。	小 601	中 22.9
28 (月)	カレーコロッケ クリームソース スパゲッティ	牛乳、ベーコン とう乳 ツナ	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも、米油	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、ほうれんそう ブロッコリー、赤パプリカ	小学校給食なし。	小 625	中 25.3
29 (火)	つくね メンマ炒め みそけんちん汁	牛乳、つくね さつま揚げ こうやどうふ	ごはん 米油	メンマ、にんじん こんにやく、はくさい、ねぎ だいこん、ごぼう、しいたけ	ごぼうは青森県産です。	小 589	中 21.6
30 (水)	コールスローサラダ	牛乳 ふた肉 とり肉	ごはん、小麦 オリーブ油、バター じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、トマト グリーンピース、マッシュルーム キャベツ、きゅうり	給食の前には手を洗いぬいにあらいます。	小 701	中 22.3
					栄養価平均	小 660	中 25.5
						中 826	中 29.4

※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・青天の霹靂)・赤みそ・とうふ・生しいたけ・りんご・ミニトマトジュース・シャインマスカット
かんそうえだまめ

給食費振替日のお知らせ

10月分給食費振替日は11月30(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お願い致します。



きゅうしょくだより

ぱくぱく

2022年11月号
田舎館村
学校給食センター



今月の献立目標は「ふるさとの食べ物に関心を持とう」です。

青森県は、三方を海に囲まれ、岩木山や八甲田山など豊かな山々が身近にあり自然の恵によるおいしい食べ物がたくさんあります。自然の恵みや、食べ物に関わる多くの人たちに感謝の気持ちを伝えるために、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりと残さずいただくことを心がけましょう。

11月9日(水)

ふるさと産品(さんぴん)給食の日!

青森県でとれた食べ物を多く使った給食の日を「ふるさと産品(さんぴん)給食の日」としてしています。
給食で11月9日(水)をふるさと産品給食の日として、青森県産や田舎館産の食材を使用しています。

ごはん

(田舎館産青天の霹靂)



牛乳

(青森県産)

りんご

(青森県産)

照り焼きハンバーグ

(青森県産ぶた肉使用)

ほたてとたまごのみそ煮

(青森県産ほたて、たまご、きくらげ、みそ)
(田舎館産しいたけ、えだまめ)

かぶのトロみ汁

(青森県産かぶ、ごぼう)



給食では「地産地消」を推進しています!



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康ないい歯を保ち、食事をおいしく食べられるように以下のことに気をつけましょう。

よくかんで
食べよう



おやつは時間
や量をきめて
食べよう



甘い物はとり
すぎないように
しよう



カルシウムを
多く含む食べ
物をとろう



食べたあとは
歯をみがこう

