

令和4年12月



# こんだてよていひょう

献立目標  
冬の味を楽しもう

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 しよくひん 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 ちょうし とのの しよくひん 体の調子を整える食品	おしらせ	栄養価		
		おも 主にたんぱく質、カルシウム	おも 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	
1 (木)	さんまかんろ煮 とり肉とこんぶのいためもの おでん	牛乳、さんま とり肉、こんぶ、肉だんご	ごはん 米油	にんじん、こんにやく しいたけ	さんまかんろ煮は、骨まで食 べることができます。	小 638 中 805	小 26.8 中 31.1	
2 (金)	とり肉てりやき おからのいり煮 みそかきたま汁	牛乳、とり肉 おから、ひじき、ちくわ たまご、とうふ、わかめ	ごはん 米油 ごま油	にんじん、ねぎ えだまめ、しいたけ はくさい、まいたけ	おからは田舎館産大豆を使用 してつくられています。	小 613 中 773	小 25.0 中 28.7	
5 (月)	まめのコロッケ ポイルキャベツ さつまいものシチュー	牛乳 まめのコロッケ ベーコン	雪にんじんパン 米油、オリーブ油 さつまいも	キャベツ、赤パプリカ にんじん、玉ねぎ マッシュルーム	卓上ソースがつけます。	小 680 中 843	小 20.5 中 24.6	
6 (火)	チヂミ ぶたキムチいため ちゅうかスープ	牛乳、おから ぶた肉 なると	ごはん 米油 ごま油	にんじん、玉ねぎ にら、はくさい、キャベツ もやし、メンマ、ねぎ	チヂミにおからが入っていま す。	小 614 中 770	小 26.5 中 30.4	
7 (水)	まぐろカツ やさいののり和え わかめのみそ汁	牛乳、まぐろ しらす、のり あつあげ、わかめ	ごはん 米油	はくさい、きゅうり にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ	やさいののりあえには、しらす が入っています。	小 625 中 790	小 23.5 中 27.3	
8 (木)	りんご 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	にんじん 玉ねぎ りんご	りんごは田舎館産です。	小 784 中 910	小 20.6 中 23.3	
9 (金)	あつやきたまご 肉じゃが けの汁	はっこう乳 たまご、ぶた肉 こうやどうふ、油あげ、だいず	ごはん 米油 じゃがいも	じゃがいも、にんじん、こんにやく、しいたけ 玉ねぎ、いんげんまめ、ぜんまい、ごぼう こんにやく、だいこん、ふき、わらび	けの汁は青森県津軽地方の 郷土料理です。はっこう乳は、 いちご味です。	小 747 中 943	小 27.5 中 33.1	
12 (月)	あげぎょうざ やさいのゆず和え	牛乳 ぶた肉、ぎょうざ なると、ツナ	ちゅうかめん 米油 ごま油	キャベツ、もやし、きくらげ にんじん、玉ねぎ、ねぎ、メンマ だいこん、きゅうり、ゆず	ゆず和えに、ゆずの皮が入っ ています。	小 645 中 809	小 31.0 中 37.5	
13 (火)	さばしょうゆこうじやき ひじきのいため煮 つみれ汁	牛乳、さば ひじき、ちくわ とり肉、つみれ、とうふ	ごはん 米油	こんにやく、にんじん、えだまめ しいたけ、はくさい ねぎ	つみれは、青森県産だしを使用 してつくられています。	小 652 中 824	小 30.8 中 36.8	
14 (水)	ハムステーキ キャベツサラダ きのこのスープ	牛乳 ハムステーキ ベーコン	ごはん	キャベツ、ブロッコリー にんじん、もやし、えのきたけ まいたけ、しいたけ	きのこは、もやしやえのきたけ、 まいたけ、しいたけなどたくさん 入っています。	小 660 中 823	小 24.1 中 27.5	
15 (木)	コーンしゅうまい ビーフいため ワンタンスープ	牛乳、しゅうまい ぶた肉、えび なると	ごはん ビーフ、米油 ごま油、ワンタン	どうもろこし、にんじん 玉ねぎ、青ピーマン キャベツ、チンゲンサイ	しゅうまいは一人2こです。	小 605 中 785	小 21.1 中 22.8	
16 (金)	いわしおろし煮 黒豆 煮しめ	牛乳、いわし 黒まめ、ほたて、こうやどうふ 油あげ、こんぶ	ごはん	にんじん、しいたけ こんにやく、ごぼう ふき	煮しめは、お盆やお正月の時 期に食べられる郷土料理です。	小 627 中 788	小 27.0 中 31.0	
19 (月)	肉だんご きんぴらごぼう なめこ汁	牛乳、肉だんご ぶた肉 とうふ	ごはん ごま ごま油	ごぼう、にんじん こんにやく、なめこ だいこん、ほうれんそう、菊	なめこは青森県産です。	小 620 中 781	小 24.9 中 28.9	
20 (火)	たまごやき にんじん子とえ たら汁	牛乳、わかめ たまご、たらこ、こうやどうふ たら、とうふ	ごはん 米油	にんじん、こんにやく ねぎ だいこん、ほうれんそう	にんじん子とえは、青森県の 郷土料理です。	小 582 中 726	小 25.5 中 29.6	
21 (水)	ファイルオチキン ブロッコリーサラダ ミートボールスープ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 ミートボール	ごはん クリスマスケーキ	にんじん、赤パプリカ ブロッコリー、カリフラワー キャベツ だいこん、しいたけ	少し早いですが、クリスマスメ ニューです。	小 700 中 850	小 25.9 中 30.8	
22 (木)	にしんてり煮 長いものいためもの じゃがいものみそ汁	牛乳、にしん ベーコン 油あげ、わかめ	ごはん 米油 長いも、じゃがいも	にんじん、さやいんげん たまご、こまつな えのきたけ	たまごを使っていないマヨネーズ で長いものいためものを味付けし ています。	小 649 中 837	小 22.2 中 27.1	
23 (金)	フルーツデザート 牛乳とカボチャのカレー	牛乳 ぶた肉	ごはん 麦 オリーブ油、バター ゼリー	かぼちゃ、玉ねぎ、エリンギ ぶなしめじ、みかんかんづめ パイナップルかんづめ、りんごシロップづけ	22日は冬至でした。冬至にはか ぼちゃを食べるとよいといわれて います。	小 835 中 977	小 21.1 中 23.7	
						栄養価平均	小 660 中 826	小 24.9 中 29.1

※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・とうふ・生しいたけ・  
りんご・ミニトマトジュース

### 給食費振替日のお知らせ

11月分給食費振替日は1月4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お願ひします。

いよいよ12月です。今年もあとわずかになりました。



寒さがきびしくなってきて、気温の変化に体がついていけず、体調をくずす人がふえる時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則は石けんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そしてごはんの前には必ず手を洗いましょう。



## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

### 手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンACE」を含む食品を取り入れましょう。

※ 抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色のこい野菜、レバー、うなぎに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色のこい野菜、種実類、魚介類、植物油脂に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ かぼちゃ	 いちご 赤ピーマン ブロッコリー かき柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、かぜ予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬までに保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



## 中学校3年生★特別給食

10月31日(月)

中学校3年生が、学校給食を食べる最後の思い出づくりとして特別給食を行いました。献立は、焼きおにぎり・ロールパン・焼きそば・から揚げ・えびしゅうまい・オムレツ・春雨サラダ・コールスローサラダ・ブロッコリーサラダ・野菜スープ・ケーキ・牛乳でした。順番を守って食べること、自分の食べれる量と栄養バランスを考えて食べることを意識して料理を選択するを行いました。

実施後のアンケートでは、「どれも美味しかった」、「普段給食で食べれないメニューで、選んで食べることができて楽しかった」、「いつもおいしい給食をありがとうございます」という意見が多くありました。

