





# こんだてよていひょう

令和5年2月

献立目標  
豆に親しもう

田舎館村学校給食センター

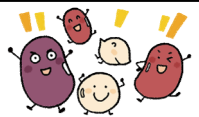
にち よび	こんだて	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ	栄養価	
						エネルギー kcal	たん白質 g
1 (火)	とりにしょうがやき ふきのいためもの キャベツのみそ汁	牛乳、とり肉 さつまあげ あつあげ、こんぶ	ごはん ごま油	ふき、にんじん こんにやく、しいたけ キャベツ、たけのこ、えのきたけ	手洗いをていねいしてから給食を食べよう。	小 605 中 786	小 26.3 中 32.1
2 (木)	しゅうまい まーぼー豆腐 チンゲンサイスープ	牛乳、しゅうまい ぶた肉、とうふ つみれ	ごはん 米油 マロニー	ピーマン、赤パプリカ ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ だいこん、キャベツ、ぶなしめじ	しゅうまいは、一人二こです。	小 640 中 883	小 27.0 中 34.4
3 (金)	いわしごまみそ煮 れんこんのきんぴら さつまいも汁	牛乳 いわし ぶた肉	ごはん 米油 さつまいも	れんこん、こんにやく きくらげ、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	しいたけは田舎館産です。 	小 648 中 862	小 23.1 中 31.2
6 (月)	トマトオムレツ キャベツサラダ クラムチャウダー	牛乳、たまご あさり ベーコン	ゆきになんじんパン オリーブ油 じゃがいも	トマト、キャベツ、玉ねぎ ブロッコリー、にんじん マッシュルーム、白いんげんまめ	ゆきになんじんパンは青森県産のゆきになんじんと小麦粉からできています。	小 709 中 903	小 22.0 中 25.6
7 (火)	さばみそ煮 切り干しだいこんのいり煮 いも団子汁	牛乳、さば ちくわ とり肉	ごはん 米油 いも団子	切り干しだいこん、にんじん、ねぎ こんにやく、えだまめ、だいこん しいたけ、ぶなしめじ、ごぼう	よくかんで食べましょう。	小 679 中 888	小 26.3 中 33.0
8 (水)	フーヨーハイ さんさいいため こんさいのみそ汁	牛乳、たまご、かにすり身 ぶた肉 油あげ	ごはん ごま油	ふき、わらび にんじん、こんにやく、しいたけ だいこん、ごぼう	フーヨーハイは、たまごかにかのすり身が入っています。ちゅうか風の味つけです。	小 608 中 769	小 22.5 中 26.0
9 (木)	りんご チキンカレー	牛乳 とり肉	ごはん 小麦、じゃがいも オリーブ油、バター	にんじん 玉ねぎ りんご	カレーのときのごはんは、少し麦を加えています。 	小 766 中 862	小 19.4 中 18.5
10 (金)	ぶた肉しおこうじやき だいこんサラダ もやしのみそ汁	牛乳、ぶた肉 とり肉 油あげ	ごはん	だいこん、きゅうり とうもろこし、もやし にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう	サラダは青じそドレッシングで味付けしています。	小 646 中 800	小 27.6 中 31.3
13 (月)	とうふのいそべあげ はるさめサラダ カレーうどん	牛乳、とり肉 なると、とうふのいそべあげ 油あげ、わかめ	うどん 米油、ごま油 はるさめ、ごま	にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ きゅうり、とうもろこし	とうふのいそべあげは一人二こです。	小 764 中 1,008	小 28.7 中 36.6
14 (火)	にしんみぞれ煮 メンマイいため いちご こうやどうふと菊のみそ汁	牛乳 にしん さつまあげ こうやどうふ	ごはん 米油	メンマ、にんじん、しいたけ こんにやく、はくさい いちご なめこ、ねぎ、菊のり	いちごは、田舎館産です。 	小 593 中 770	小 21.9 中 26.6
15 (水)	ハンバーグ キャベツのりおえ はっこう乳のいなか汁	はっこう乳、ハンバーグ のり、こんぶ とり肉、油あげ	ごはん ごま油、ごま じゃがいも	キャベツ、ほうれんそう だいこん、ごぼう まいたけ	はっこう乳はいちご味です。	小 630 中 830	小 25.6 中 31.8
16 (木)	ショウロンボウ ぶた肉のくろずいため ちゅうかスープ	牛乳、ショウロンボウ ぶた肉 つくね、なると	ごはん ごま油	にんじん、さやいんげん たまねぎ、きくらげ、しいたけ はくさい、ねぎ	ショウロンボウは小学校一・二年生は一こ、小学校三年生から中学生は二こです。	小 636 中 877	小 23.4 中 30.3
17 (金)	肉団子 なめたけおえ あつあげのみそ汁	牛乳 なめたけ あつあげ	ごはん	もやし、ほうれんそう なめたけ、キャベツ ぶなしめじ、にんじん、だいこん	肉団子は一人二こです。	小 577 中 730	小 20.9 中 24.2
20 (月)	あつやきたまご 重いものうま煮 はくさいのみそ汁	牛乳、わかめ たまご、牛肉 ちくわ、あつあげ	ごはん 米油、だいず 重いもの	たけのこ、にんじん こんにやく、ぶなしめじ はくさい	重いものはめり成分は、のどのねんまくを守るはたらきがあるといわれています。	小 613 中 771	小 25.6 中 30.4
21 (火)	さんまもみじ煮 もやしとこまつなのおかか和え ぶた汁	牛乳、さんま かつおぶし ぶた肉、こうやどうふ	ごはん じゃがいも 米油	だいこん、にんじん もやし、こまつな、ごぼう はくさい、ぶなしめじ、ねぎ	食品ロスを給食とおしてなくすために、食べる大切さを感じてほしいです。	小 621 中 807	小 19.4 中 23.4
22 (水)	とんかつ ポイルキャベツ ほうれんそうスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ごはん 米油	キャベツ、きゅうり ほうれんそう、はくさい にんじん、ぶなしめじ	とんかつとポイルキャベツに車上ソースがつけます。 	小 627 中 801	小 22.4 中 27.4
24 (金)	フルーツしらたま ポークカレー	牛乳 ぶた肉	ごはん 小麦、じゃがいも、しらたまもち オリーブ油、バター	にんじん、玉ねぎ 黄桃かんづめ、りんごシロップづけ パイナップルかんづめ	しらたまは食べる時に、のどにつまらないよう気をつけましょう。	小 918 中 1,075	小 22.1 中 25.2
27 (月)	ぎょうざ だいこんとツナのサラダ とんこつしょうゆラーメン	牛乳、やきぶた なると、ぎょうざ ツナ	ちゅうかめん 米油	メンマ、もやし、しいたけ、ねぎ キャベツ、にんじん、とうもろこし	小学校給食なし。 ぎょうざは一人二こです。	小 619 中 764	小 27.6 中 33.4
28 (火)	かつおおかか煮 まわかめのきんぴら みそかきたま汁	牛乳、かつお わかめ、ちくわ たまご、とうふ	ごはん 米油	にんじん、ごぼう こんにやく 玉ねぎ	ごぼうは青森県産です。	小 600 中 778	小 26.9 中 32.6
					栄養価平均	小 660 中 840	小 24.1 中 29.2

※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・生しいたけ・りんご・いちご

### 給食費振替日のお知らせ

1月分給食費振替日は2月28(火)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。



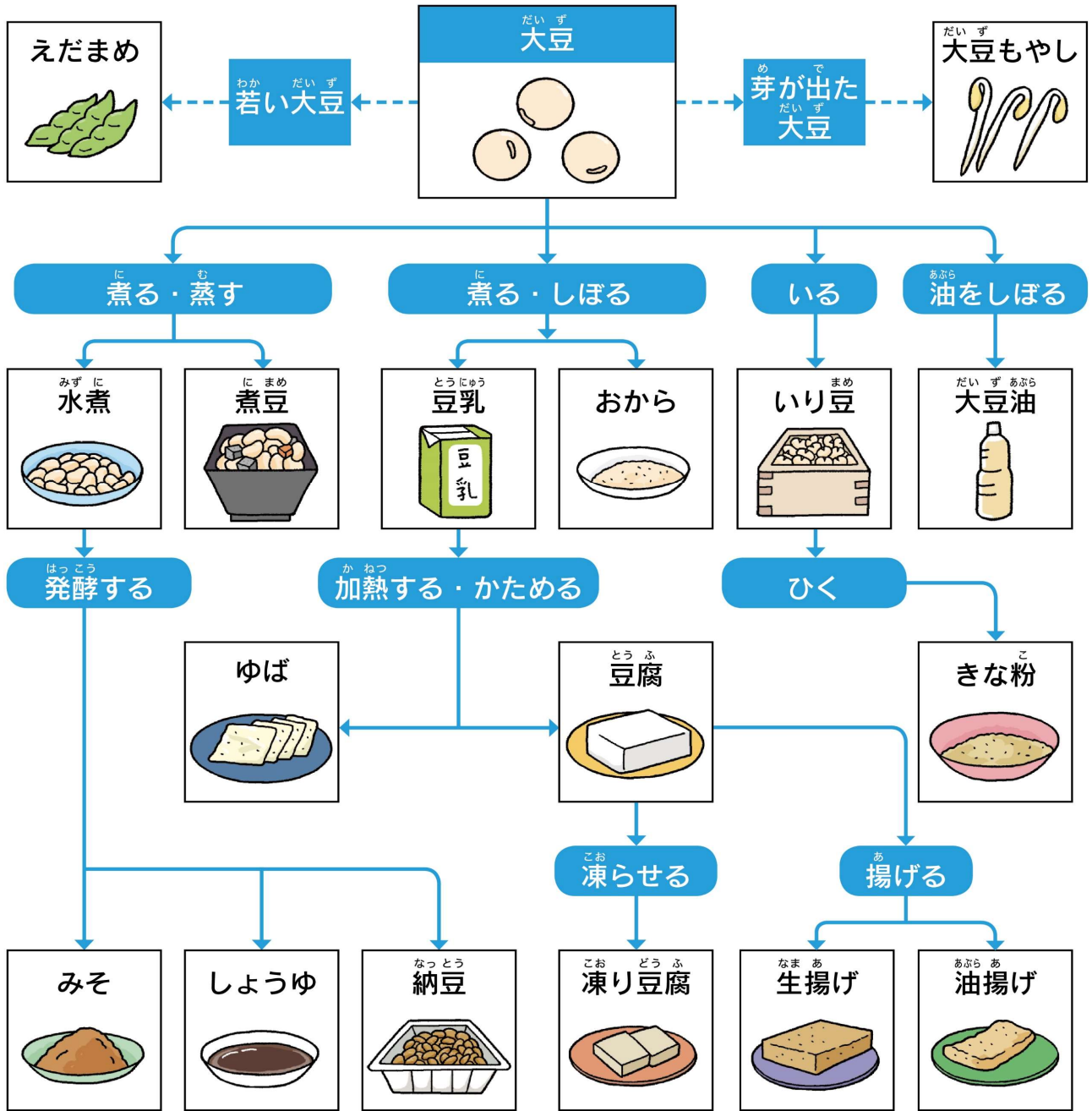
2月3日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」などのかけ声と共に、いり大豆（地域によってはらっかせいなど）をまいたり、食べたりする習慣があります。

この大豆は昔から日本で親しまれてきた食材です。

今月の献立目標「豆に親しもう」です。豆からできる食べ物を紹介します。

## 姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



### 規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。

