



こんだてよていひょう

献立目標
楽しい給食にしよう

令和5年3月

田舎館村学校給食センター(TEL55-9912)

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 (水)	あまず肉だんご もやしのごまず和え ミルメーク はちはい汁	牛乳、肉だんご ツナ とうふ、油あげ	ごはん ごま、ごま油 ながいも、ふ	もやし、ほうれんそう にんじん、ねぎ しいたけ	ミルメークはココア味です。	小 686 中 853	小 24.3 中 28.1	
2 (木)	やさいとわかめのとうふよせ あつあげのホイコーロー いちご わかめスープ	牛乳 やさいとわかめのとうふよせ あつあげ わかめ、ゆば	ごはん 米油 ごま	キャベツ、たけのこ 青ピーマン、赤パプリカ、ねぎ 黄パプリカ、オレンジパプリカ いちご、にんじん、だいこん、えのきたけ	いちごは田舎館産です。	小 586 中 739	小 19.1 中 22.6	
3 (金)	たまごやき なの花のからし和え えび団子入りすまし汁 ひなあられ	牛乳、油あげ たまご えび団子 とうふ	ごはん ごま ふ ひなあられ	にんじん、まいたけ、たけのこ こんにゃく、なの花 はくさい、だいこん みつば、しいたけ	今日はひなまつりにちなんだメニューになっています。	小 592 中 667	小 23.3 中 25.7	
6 (月)	かぼちゃコロッケ コールスローサラダ コーンスープ	牛乳 ツナ、とう乳 ベーコン	しよくパン いちごジャム 米油、オリーブ油	かぼちゃ、キャベツ きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ にんじん、マッシュルーム	しよくパンは、青森県産小麦が使用されています。	小 814 中 962	小 24.5 中 28.3	
7 (火)	さばてりやき きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳、さば とり肉 油揚げ、わかめ	ごはん ごま、ごま油 じゃがいも	ごぼう、にんじん こんにゃく、玉ねぎ こまつな、えのきたけ	魚の小骨に注意しましう。	小 644 中 806	小 28.5 中 32.5	
8 (水)	ハムステーキ キャベツサラダ ワンタンスープ いちごケーキ	牛乳 ハムステーキ とり肉 肉入りワンタン	ごはん いちごケーキ	キャベツ、赤パプリカ にんじん、もやし きくらげ ねぎ	卒業お祝いとして、ケーキがつけます。	小 744 中 903	小 27.6 中 31.2	
9 (木)	フルーツデザート ビーフカレー	牛肉 りんごジュース	ごはん、麦 じゃがいも、オリーブ油 バター、ゼリー	にんじん、玉ねぎ、りんごジュース みかん缶詰、りんごシロップ漬 パイナップル缶詰	りんごジュースは、青森県産りんごを使用しています。	小 899 中 1,058	小 13.8 中 16.5	
10 (金)	えびしゅうまい りんご スープ	牛乳、ぶた肉 えびしゅうまい ベーコン	ごはん	にんじん、たけのこ りんご、だいこん、しいたけ まいたけ、きくらげ、えのきたけ	えびしゅうまいは、一人2こです。	小 579 中 685	小 17.8 中 21.0	
13 (月)	れんこんはさみ揚げ だいこんとツナのサラダ しょうゆ ラーメン	牛乳 やきぶた、なると、ツナ れんこんはさみ揚げ	ちゅうかめん 米油	メンマ、もやし にんじん、ねぎ、とうもろこし だいこん、プロッコリー	中学校給食なし。	小 583 中 787	小 26.9 中 35.4	
14 (火)	さけてりやき こんぶのいためもの ぶた汁	牛乳、さけ こんぶ、さつまあげ ぶた肉、こうやどうふ	ごはん 米油 じゃがいも	にんじん、こんにゃく えだまめ、しいたけ、はくさい ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ	魚の小骨に注意しましう。	小 615 中 797	小 29.5 中 35.9	
15 (水)	つくね キャベツののり和え おでん	牛乳、つくね のり、しらす、ちくわ、こんぶ たまご、がんもどき	ごはん ごま、ごま油	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん こんにゃく	姿勢をよくして食べよう。	小 682 中 848	小 27.1 中 31.2	
16 (木)	いわしうめ煮 肉じゃが ご汁	牛乳、いわし ぶた肉 だいず、油あげ	ごはん じゃがいも 米油	にんじん、玉ねぎ、こんにゃく さやいんげん、わらび、ふき だいこん、なめこ、ねぎ、きく	ご汁は、田舎館産だいたいのすりつぶしたものが入っています。	小 765 中 949	小 37.0 中 42.7	
17 (金)	キムチ たまごスープ	牛乳 ぶた肉 たまご、とうふ	ごはん 麦 米油	にんじん、玉ねぎ、だいたいもやし 山ぜり、ぜんまい、きくらげ はくさい、だいこん、チンゲンサイ	小学校給食なし。	小 662 中 751	小 23.1 中 26.1	
20 (月)	とうふの肉みそあんつつみ もやしときゅうりのサラダ はるさめスープ	牛乳、とうふの肉みそあんつつみ とり肉 つくね	ごはん はるさめ	もやし、きゅうり キャベツ、にんじん たけのこ、チンゲンサイ	はるさめは主に炭水化物が多く、体を動かすエネルギー源になります。	小 604 中 761	小 21.5 中 25.2	
22 (水)	とり肉てりやき おかか和え すきやき煮	牛乳、とり肉 かつおぶし 牛肉、やきどうふ	ごはん ふ	もやし、こまつな にんじん、はくさい、まいたけ ねぎ、こんにゃく	こまつなは、緑黄色野菜でビタミンやミネラルを豊富にふくみます。	小 683 中 858	小 24.7 中 28.4	
23 (木)	オレンジ ハヤシライス	牛乳 ぶた肉	ごはん 麦、じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ グリーンピース、マッシュルーム オレンジ		小 671 中 773	小 20.0 中 22.8	
※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。						栄養価平均	小 676 中 825	小 24.3 中 28.4

今月の田舎館産の食材(予定)
米(つがるロマン) 赤みそ いちご
しいたけ りんご すりつぶし大豆

給食費振替日のお知らせ
2・3月分給食費振替日は3月31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。



みなさんは、この1年間の学校生活をふりかえって、大きく成長したと思います。進級・卒業の前に1年間をふりかえって、新しい生活への準備をしましょう。



ひ しょく せい かつ ふ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう!



しょくじ まえ て
食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

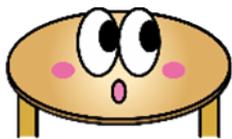
あさ
朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、
あじ 味わって
た 食べて
いますか?

おやつは
き じ かん
決まった時間に、
りょう き
量を決めて
た
食べていますか?

にが て た もの
苦手な食べ物にも挑戦していますか?

まいにち しょくじ たの
毎日の食事を楽しんで
いますか?



きょう しょく こう か 共食の効果 ※1



きょう しょく かん けい 共食をすることと関係していること

き そく ただ しょく せい かつ
規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

けん こう しょく せい かつ
健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



せい かつ
生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

じ ぶん けん こう
自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い