



こんだてよていひょう



献立のねらい
給食に親しもう

令和5年4月

田舎館村学校給食センター

5	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
10	ハンバーグ ひじきのために ぶた汁	牛乳、ハンバーグ ひじき、ちくわ ぶた肉、こうやどうふ	ごはん 米油 じゃがいも	こんにやく、にんじん えだ豆、しいたけ、ごぼう、ねぎ にんじん、はくさい、ぶなしめじ	ハンバーグは、花のかたちをしています。ご入学・ご進級おめでとうございます。	小 619 中 821	小 24.3 中 30.7
11	さくらしゅうまい ナムルサラダ ワタンスープ	牛乳、さくらしゅうまい 肉入りワタナン なると	ごはん ごま油	だいずもやし、ぜんまい きくらげ、せり、もやし、きゅうり にんじん、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ	さくらしゅうまいは、一人2こです。	小 618 中 776	小 21.1 中 24.6
12	さばみそに 肉汁のため なめこ汁	牛乳、さば ぶた肉、こうやどうふ どうふ	ごはん 米油	ほそだけ、ごぼう、にんじん こんにやく、はくさい、ねぎ なめこ、だいこん、ほうれんそう	よくかんで食べましょう。	小 675 中 712	小 27.9 中 20.4
13	かぼちゃひき肉フライ キャベツサラダ やさしいスープ おいしいデザート	牛乳、かぼちゃひき肉 とり肉 ベーコン	ごはん 米油 クレープ	とうもろこし、かぼちゃ キャベツ、赤パプリカ もやし、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、グリーンピース	ご入学とご進級をお祝いをして、デザートがつきます。	小 649 中 712	小 19.9 中 20.4
14	フルーツデザート チキンカレー	牛乳、フルーツ とり肉	ごはん、麦 オリーブ油、バター	にんじん、玉ねぎ、おうとう缶詰 パインシロップ漬け じゃがいも、あまおうゼリー	チキンカレーには、田舎館産のミニトマトジュースがはいっています。	小 826 中 959	小 22.8 中 26.0
17	つくね きんぴらごぼう ミニトマト キャベツのみそ汁	牛乳、つくね きんぴらごぼう ミニトマト キャベツのみそ汁	ごはん ごま油 ごま	ごぼう、にんじん こんにやく ミニトマト、キャベツ えのきたけ、ねぎ	苦手なもので、少しでも食べてみよう。	小 622 中 780	小 25.3 中 29.1
18	はるまき マーボーどうふ きのこのスープ	牛乳、はるまき マーボーどうふ きのこのスープ	ごはん 米油	パプリカ、ピーマン、きくらげ ねぎ、しいたけ、えのきたけ にんじん、だいこん、まいたけ	マーボーどうふにカラーピーマンが入って、カラフルで見た目があざやかです。	小 682 中 907	小 21.3 中 26.0
19	にんじん煮 ほうれんそうのねりごま和え せんべい汁	牛乳、にんじん煮 ほうれんそうのねりごま和え せんべい汁	ごはん ごま せんべい	もやし、ほうれんそう ごぼう、にんじん キャベツ、ぶなしめじ、ねぎ	にんじんの小骨に注意しましょう。	小 647 中 839	小 26.6 中 32.0
20	トマトオムレツ れんこんのマヨネーズいため いちご わふうコンソメスープ	牛乳、トマトオムレツ れんこんのマヨネーズいため いちご わふうコンソメスープ	ごはん 米油	あおな、トマト、にんじん れんこん、さやいんげん いちご、にんじん、はくさい しいたけ、ねぎ	マヨネーズは、乳とたまごが入っていません。	小 583 中 762	小 20.2 中 24.2
21	肉だんご キャベツのりおえ さつま汁	牛乳、肉だんご キャベツのりおえ さつま汁	ごはん さつま汁	キャベツ、ほうれんそう にんじん、まいたけ こんにやく、ねぎ、りんごジュース	肉だんごは一人2こです。	小 658 中 822	小 25.0 中 28.8
24	さけしおやき ふきのいためもの みそかきたま汁	牛乳、さけしおやき ふきのいためもの みそかきたま汁	ごはん ごま油	ふき、にんじん、こんにやく しいたけ、玉ねぎ にら、だいこん	さけの小骨に注意しましょう。	小 658 中 823	小 29.8 中 33.6
25	わふうきんぴらつつみやき きりぼしだいこんのいりに じゃがいものみそ汁	牛乳、わふうきんぴらつつみやき きりぼしだいこんのいりに じゃがいものみそ汁	ごはん 米油 じゃがいも	きりぼしだいこん、にんじん こんにやく、えだまめ しいたけ、玉ねぎ	きりぼしだいこんは、青森県産です。	小 631 中 830	小 24.0 中 29.9
26	ぶた肉しょうがやき はくさいのおひたし けんちん汁 レアチーズ(中学校のみ)	牛乳、ぶた肉しょうがやき はくさいのおひたし けんちん汁 レアチーズ(中学校のみ)	ごはん 油あげ	こまつな、はくさい にんじん、だいこん ごぼう、こんにやく ふき、ねぎ	中学校のみ、レアチーズのデザートがつきます。	小 586 中 807	小 21.9 中 27.3
27	たらゆず風味フライ かぶそぼろ煮 もやしのみそ汁	牛乳、たらゆず風味フライ かぶそぼろ煮 もやしのみそ汁	ごはん 米油	かぶ、かぶの葉 にんじん、えだまめ、しいたけ もやし、ぶなしめじ、ほうれんそう	魚の小骨に注意しましょう。	小 666 中 756	小 26.6 中 23.6
28	パイナップル ポークカレー	牛乳、パイナップル ポークカレー	ごはん、麦 オリーブ油、バター じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パイナップル	後片付けのきまりを守っていたください。	小 787 中 913	小 20.8 中 23.5
栄養価平均						小 670 中 825	小 25.1 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 しいたけ ミニトマトジュース



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ



毎月、献立表を配布します。……………

こんだてよていひょうを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしています。
毎月発行しており、ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。
給食センターの見学や試食をご希望の際は、ご相談ください。(55-9912)





きゅうしよくだより

ぱくぱく

2023年 4月号
田舎館村
学校給食センター



ご入学・ご進級おめでとうございます



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めています。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



<p>食事の重要性</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、正しい知識・情報に基づいて、食品の品ましい栄養や食事のとり方を理解し、自質及び安全性等について、自らの判断で管理していく能力を見につける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>食品の品ましい栄養や食事のとり方を理解し、自質及び安全性等について、自らの判断で管理していく能力を見につける。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産などに関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史などを理解し、尊重する心をもつ。</p>

田舎館村の学校給食について



- ・学校給食センターで、小学校・中学校・黒石養護学校の約680食分をつくっています。
- ・給食費は、小学校300円、中学校320円です。いただいた給食費で食材を購入します。
- ・田舎館産の米や野菜・果物をなるべく提供するようにしています。
- ・センターの見学や試食をご希望の際にお問い合わせください。(Tel 55-9912)



朝ごはん
元気に1日を過ごすためには、早起き・早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。