



# こんだてよていひょう

献立目標  
春の味を楽しもう

令和5年5月

田舎館村学校給食センター

にち よび	こんだて	ち にく ぼね 血や肉・骨になる食品	おつ ちから 熱や力になる食品	からだ ちょうし どの 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 主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g
1 (月)	揚げぎょうざ もやしの和え物	牛乳 ぎょうざ かまぼこ わかめ ぶた肉 みそ	ゆで中華めん 米油	メンマ キャベツ にんじん ねぎ もやし きゅうり コーン	ぎょうざは1人2個です。	小 582 中 715	小 29.0 中 35.0
2 (火)	赤魚塩焼き 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳 赤魚塩焼き ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	ごはん じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ こんにやく 生しいたけ はくさい	みそ汁は田舎館産赤みそと 県産白みそをあわせて作って います。	小 604 中 736	小 29.8 中 33.2
8 (月)	ポークウインナー チリマトビーンズ やさしいスープ	牛乳 ポークウインナー ベーコン ぶた肉 ミックスビーンズ	コッパン オリーブ油	たまねぎ キャベツ にんじん もやし しめじ ねぎ	コッパンにウインナーとチリ トマトビーンズをはさんで食べ ましょう。	小 602 中 686	小 24.5 中 27.9
9 (火)	さば生姜煮 はくさいの磯香和え いなか汁	牛乳 さば生姜煮 のり しらす とり肉 生揚げ みそ	ごはん じゃがいも	はくさい きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	磯香和えとは、野菜を海苔や しらすなど海でとれるもので和 えたものを言います。	小 688 中 877	小 30.0 中 37.0
10 (水)	甘酢あん肉だんご チンジャオロース わんたんスープ	牛乳 甘酢あん肉だんご ぶた肉 なた	ごはん 米油 ごま油 わんたん でんぶん	ピーマン にんじん たけのこ キャベツ だいこん チンゲンサイ	肉団子は1人2個です。	小 623 中 744	小 25.2 中 28.5
11 (木)	七福神漬け フルーツのヨーグルト和え	牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ オリーブ油	精白米に大葉を混ぜて炊飯 します。食物繊維たっぷりです。	小 769 中 950	小 21.7 中 25.6
12 (金)	五目厚焼き玉子 肉汁炒め わかめごはん	牛乳 わかめ 五目厚焼き玉子 ぶた肉 乾燥豆腐 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう でんぶん	ごぼう にんじん みず ねぎ こんにやく キャベツ	五目厚焼き玉子の五目の食 材は、ほうれん草、人参、長ネ ギ、たけのこ、ひじきです。	小 622 中 767	小 23.9 中 28.4
15 (月)	ハムステーキ ビーフン炒め ちゅうかスープ	牛乳 ハムステーキ ぶた肉 えび なた	ごはん ピーフン 米油 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン メンマ だいこん もやし えのきたけ	ビーフンは米の粉で作っため んです。	小 612 中 736	小 26.6 中 31.1
16 (火)	ほっけ塩焼き ひじきの炒め煮 すきやき風煮	牛乳 ほっけ塩焼き ひじき だいず さつまあげ ぶた肉 焼き豆腐	ごはん 米油	にんじん こんにやく はくさい たまねぎ ねぎ	ほっけの小骨に注意して食 べましょう。	小 547 中 688	小 25.7 中 31.6
17 (水)	チキンステーキ もやしのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 チキンステーキ ツナ わかめ 油揚げ みそ	ごはん じゃがいも ごま さとう	もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	春は新じゃがの季節です。小 ぶりなため、皮をむかずにその まま調理することもあります。	小 619 中 747	小 25.5 中 29.1
18 (木)	照り焼きハンバーグ やさしい炒め コンソメスープ	牛乳 照り焼きハンバーグ ぶた肉 えだまめとじゃこのつみれ	ごはん 米油 ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ピーマン しめじ だいこん プロックリーの葉 マッシュルーム	春のキャベツは、葉がみずみ ずしくて柔らかいのが特徴で す。	小 552 中 701	小 22.7 中 28.0
19 (金)	あじフライ 茹でやさしい みそけんちん汁	牛乳 あじフライ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん 米油	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく 干しいたけ	草上ソースがつかます。かけ すぎに注意しましょう。	小 631 中 779	小 23.8 中 28.1
22 (月)	ナムル とりだんごスープ	牛乳 ナムル とりだんご	ごはん 米油 まろニー さとう	にんじん たまねぎ きくらげ ぜんまい だいずもやし せり きゅうり もやし だいこん キャベツ しめじ チンゲンサイ	まろニーは北海道産じゃがい ものでんぶんとコーンスターチ から作られています。	小 742 中 892	小 28.8 中 33.7
23 (火)	やさしいわかめの豆乳よせ にんじんそぼろ炒め せんぎり汁	牛乳 わかめ こんぶ 油揚げ みそ やさしいわかめの豆乳よせ とり肉 乾燥豆腐 ちくわ	ごはん はるさめ 米油 ごま油	にんじん はくさい ごぼう ねぎ きりぼしだいこん	はるさめは、緑豆やじゃがい も、さつまいも等のでんぶんか ら作られています。	小 649 中 777	小 24.8 中 28.5
24 (水)	かつお磯辺フライ 葉の花のごま和え ぶた汁	牛乳 かつお磯辺フライ ぶた肉 乾燥豆腐 みそ	ごはん 米油 じゃがいも ごま	なのはな もやし はくさい にんじん ねぎ しめじ ごぼう	葉の花はアブラナ科のはくさい 、キャベツ、小松菜などの花 芽の総称です。	小 654 中 809	小 32.8 中 39.4
25 (木)	ふくじん漬け あんなん風味デザート	牛乳 ふくじん漬け	ごはん じゃがいも オリーブ油 カレールー さとう	にんじん たまねぎ パインナッブル 黄桃 りんご ふくじん漬け	あんなん豆腐は乳成分に杏仁粉 を混ぜて固めたものです。	小 774 中 951	小 20.5 中 24.1
26 (金)	肉しゅうまい ぶた肉の黒酢炒め もやしのスープ	牛乳 肉しゅうまい ぶた肉 なた	ごはん 米油 ごま油 さとう	にんじん いんげん たまねぎ きくらげ もやし ねぎ	肉しゅうまいは1人2個です。	小 565 中 728	小 20.6 中 25.2
29 (月)	とり肉の梅風味カツ オレンジ	牛乳 とり肉の梅風味カツ	ゆでうどん 米油 小麦粉 パン粉	なめこ わらび みずな えのきたけ うど たけのこ にんじん ねぎ オレンジ	オレンジの皮や食べ残しは、 配達された食缶に入れ、給食 センターへお返しください。	小 539 中 696	小 28.1 中 35.2
30 (火)	炒り豆腐包み焼き ふきとぶた肉の炒め かしわ汁	牛乳 炒り豆腐包み焼き ぶた肉 とり肉	ごはん 米油 さとう	ふき にんじん こんにやく キャベツ ごぼう ねぎ しめじ	かしわ汁は大方県の郷土料 理でとり肉やごぼうを醤油や酒 で味付けした汁物のことです。	小 585 中 705	小 28.0 中 31.7
31 (水)	さんま甘露煮 おから炒り煮 つみれ汁	牛乳 さんま甘露煮 おから ひじき えだまめ ちくわ たらこのつみれ みそ	ごはん 米油 ごま油 さとう	にんじん ねぎ はくさい 干しいたけ	田舎館産の大豆を原料に、 村内のJAで作られたおからで 炒り煮を作ります。	小 631 中 783	小 24.9 中 29.7

※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。

給食費振替日のお知らせ

4月分給食費振替日は5月31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い致します。

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・ミニトマトジュース



栄養価平均

小 627  
中 772

小 25.8  
中 30.5

しんねんど はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかほ  
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。かっこう ひ やす ひ はやね はやお こころ あさ  
 学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



## 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

<p><b>早寝・早起きを心がける</b></p>	<p><b>朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる</b></p>	<p><b>日中は元気に体を動かす</b></p>
---------------------------	---------------------------------	---------------------------

## 朝ごはんクイズ

ただ正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



**Q1** 朝ごはんを食べるために何をすればいい?

**A** 朝早く起きる

**B** 夜遅くまで起きている

**Q2** 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?

**A** 体温下がる

**B** 体温上がる

**Q3** 朝ごはんを食べた子はどっち?

**A** 朝ウンチが出なくてモヤモヤ

**B** 朝ウンチが出てスッキリ!

**Q4** 脳のエネルギーになる食べものはどっち?

**A** ごはん

**B** 野菜炒め

**Q5** パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?

**A** 目玉焼きとサラダ

**B** ドーナツとポテト

**こたえ**

Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。  
 Q2...B 眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。  
 Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。  
 Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。  
 Q5...A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。