



# こんだてよていひょう

献立目標  
夏野菜で元気にすごそう

令和5年7月

田舎館村学校給食センター

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	お知らせ & 一口メモ	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	
3 (月)	コーンコロッケ いんげんのごまあえ はくさいのクリーム煮	牛乳 とり肉 とうにゆう	食パン キャラメルクリーム こむぎこ パンこ 米油 ごま オリーブ油 シチュールウ	コーンコロッケ いんげん もやし にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ	パンに、キャラメルクリームを ぬって食べましょう。	小 601 中 739	小 23.6 中 28.4	
4 (火)	トマトオムレツ 肉汁いため キャベツのみそ汁 ようなし缶(1コ)	牛乳 オムレツ ぶた肉 かんそうどうふ とうふ みそ	ごはん こめあがら 米油 さとう	トマト たけのこ ごぼう にんじん こんにやく キャベツ えのき ようなし	夏に収穫されるきゅうり、トマ ト、なす、ピーマンなどは、水分や 栄養が豊富です。しっかりと食 べて元気にすごしましょう。	小 636 中 761	小 22.2 中 26.2	
5 (水)	わふうきんぴらつつみやき なが長いものソーテー いももち汁	マスカットジョア わふうきんぴらつつみやき ベーコン とりにく	ごはん なが長いも 米油 マヨネーズ さとう いもち ごま	だいこん にんじん まいたけ ごぼう ねぎ いんげん	青森県産の長いもを使用しま す。長いもの収穫量は北海道 に次いで全国2位です。	小 594 中 774	小 22.4 中 28.1	
6 (木)	ハヤシルライス 肉だんご(2コ) もやしのいそかあえ たなばた汁 たなばたデザート	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん 小麦 じゃがいも オリーブ油 ハヤシルウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり	ハヤシやカレーの日は、かむ ことを意識して、早食いに ならないように気を付けま しょう。	小 715 中 833	小 21.3 中 24.4	
7 (金)	肉だんご(2コ) もやしのいそかあえ たなばた汁 たなばたデザート	牛乳 肉だんご とり肉 あぶらあげ たらすりみ ふ しらす のり	ごはん ゼリー(ソーダ味)	もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのき はくさい	今日は七夕です。汁に天の川に 見立てた魚のすり身でできた 麺が入っています。	小 681 中 803	小 28.5 中 32.3	
10 (月)	牛肉入りコロッケ カラフルサラダ	牛乳 牛肉 とり肉 ツナ あぶらあげ わかめ なた	ゆでうどん コロッケ(じゃがいも) こめあがら 米油	キャベツ ピーマン にんじん ねぎ わらび みずな えのき なめこ たけのこ	麺のスープは減塩のために残し ましょう。	小 657 中 807	小 25.3 中 31.2	
11 (火)	ぶたトマトソースに みずのいために はくさいのみそ汁	牛乳 ぶたトマトソースに さつまあげ なまあげ みそ	ごはん ごま油 さとう	みず にんじん こんにやく なましいたけ はくさい しめじ	みずは、ウワバミソウともよばれ 夏にとれる山菜です。	小 599 中 744	小 23.4 中 28.0	
12 (水)	サバしおやき ひじきとれんこんのサラダ ぶた汁	牛乳 サバしおやき ひじき だいず ぶた肉 かんそうどうふ みそ	ごはん じゃがいも こめあがら 米油	はくさい にんじん ねぎ まいたけ ごぼう れんこん ブロッコリー きゅうり	給食で使用する魚には、小骨が 残っていることがあります。注意して 食べましょう。	小 656 中 781	小 31.7 中 35.4	
13 (木)	ごぼうぎょうざ(2コ) チンジャオロース かぶのとりみそ汁	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 なまあげ	ごはん こむぎこ でんぶん こめあがら 米油 ごま油	ごぼう にんじん ピーマン たけのこ かぶ(葉) しめじ	かぶは葉の部分も栄養が豊富 で食べることができます。	小 572 中 721	小 22.6 中 27.9	
14 (金)	きんしたまご とりそぼろ はくさいのおかかあえ なめこのみそ汁	牛乳 きんしたまご とり肉 だいず かつおぶし とうふ みそ	ごはん 小麦 こめあがら 米油 さとう	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん なめこ	ごはんの上いきんしたまご、とり そぼろ、おかかあえをのせて三色 どんにして食べましょう。	小 603 中 760	小 27.6 中 33.1	
18 (火)	いわしうめ煮 メンマいため もやしのみそ汁	牛乳 いわしうめ煮 ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん こめあがら 米油 さとう	メンマ にんじん こんにやく もやし しめじ チンゲンサイ	メンマはシナチクとも呼ばれ、た けのこを乳酸発酵させて作られて います。	小 649 中 769	小 26.6 中 29.7	
19 (水)	ホタテ入りあつやきたまご きりぼしだいこんのいため煮 とりだんご入りみそ汁	牛乳 ホタテ入りあつやきたまご ぶた肉 ちくわ えだまめ とりだんご とうふ みそ	ごはん こめあがら 米油 さとう	だいこんな きりぼしだいこん ほしいたけ にんじん こんにやく だいこん まいたけ ねぎ	今日は生の大根、干した大根、葉を 乾燥したものを使用します。詳しい説 明は昼の放送を聞いてください。	小 636 中 790	小 27.1 中 32.7	
20 (木)	フルーツのヨーグルトあえ ポークカレー	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ごはん 小麦 じゃがいも オリーブ油 カレールウ さとう	にんじん たまねぎ パイナップル 黄桃 りんご みかん	長い夏休みが始まります。 次のことに気を付けて元気に 過ごしましょう。	小 762 中 936	小 23.3 中 27.6	
21 (金)	しろみぎかなフライ はるさめのサラダ ちゅうかスープ こめコブリン	牛乳 しろみぎかなフライ えだまめ なた わかめ	ごはん こむぎこ パンこ 米油 はるさめ ごま こめコブリン	もやし にんじん たけのこ ねぎ きくらげ きゅうり りんご	①夜更かしや朝寝坊をしない。 ②バランスのよい食事を3回とる。 ③野菜もしっかりと食べる。 ④冷たいものをとりすぎない。	小 641 中 816	小 20.5 中 25.2	
						栄養価平均	小 643 中 789	小 25.1 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。

## 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・トマトジュース・きゅうり・ピーマン・パプリカ

## 給食費振替日のお知らせ

6月分給食費振替日は7月31日(月)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。



## すこやか食生活を目指そう

### 塩分ひかえめ

食塩のとりすぎは、高血圧の原因になるだけでなく、他の生活習慣病のリスクを高めます。

- 減塩は、病気になってはじめるものではなく、子どものころから、濃い味付けを好む習慣を断ち切り、塩味の薄い食事になれることが大切です。
- 夏休み中も味の濃いものばかり食べないように注意しましょう。



## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渇いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

### 体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>ゴホゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	-----------------------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

### 暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な 距離がとれるときは マスクを外す</p>	<p>室内ではエアコン を使用する</p> <p>こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	-----------------------------	--	--

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

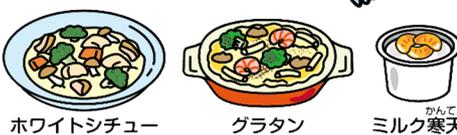
## 丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)のひとつです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

<p>カルシウムの多い食べ物</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>小松菜</p> <p>モロヘイヤ</p> <p>大豆製品</p> <p>切り干し大根</p> <p>小魚</p> <p>ひじき</p> <p>干しエビ</p>	<p>カルシウムの吸収を促進する ビタミンDの多い食べ物</p> <p>イワシ・サケ・サンマなどの魚類</p> <p>乾燥きくらげ</p> <p>※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。</p>
<p>骨へのカルシウムの取り込みを助ける ビタミンKの多い食べ物</p> <p>モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類</p> <p>納豆</p>	

### 牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



### 牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

