こんだてよていひょう

献立目標
旬の食べもので元気にすごそう

令和5年9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 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＆一口メモ	栄養価 熱量 kcal	栄養価 たん白質 g
1 (金)	ハムステーキ だいこんのそぼろ煮 はくさいのみそ汁	牛乳　ハムステーキ ぶたにく　えだまめ とうふ　みそ	ごはん 米油　さとう でんぷん	だいこん　にんじん ほししいたけ　はくさい しめじ	秋が旬の食べ物を食べて元気にすごしましょう。	小 590 中 732	小 23.8 中 28.4
4 (月)	チキンみそカツ ゆでやさい(タルタルソース小袋) ミネストローネ バーガーパン	牛乳　チキンみそカツ ベーコン　レッドキドニー豆 ガルバンゾー豆　マローファットピース豆	パン こむぎこ　パンこ　米油 じゃがいも　オリーブ油　さとう	キャベツ　にんじん たまねぎ　マッシュルーム トマト　パセリ	パンに切れ目が入っています。チキンカツや茹で野菜をはさんで食べましょう。	小 729 中 788	小 26.0 中 28.3
5 (火)	ほうれんそうとチーズ入りオムレツ ひじきとくわいのサラダ すきやき風煮	牛乳　チーズオムレツ ひじき　ぶたにく やきどうふ　いたふ	ごはん 米油　マヨネーズ	ほうれんそう　くわい　にんじん はくさい　たまねぎ　えのき こんにゃく　きゅうり　いんげん	くわいは、大きな芽が出るので縁起が良いとされ、お正月のおせちの煮物にも使われています、	小 624 中 754	小 24.1 中 27.4
6 (水)	いわしのみぞれ煮 にんじんのそぼろ炒め せんぎり汁 乾燥くろまめ(小袋)	牛乳　いわしのみぞれ煮 とりにく　かんそうどうふ ちくわ　こんぶ　あぶらあげ みそ　黒豆	ごはん 米油　ごま油　あぶら はるさめ　さとう	だいこん　にんじん ねぎ　ごぼう 切り干し大根　はくさい	9月6日は語呂合わせから「黒豆の日」です。今日は煮豆を乾燥させています。よくかんで食べましょう。	小 669 中 794	小 28.2 中 31.5
7 (木)	フルーツデザート チキンカレー	牛乳 とりにく	ごはん　むぎ じゃがいも　オリーブ油 カレールウ　さとう　ゼリー	にんじん　たまねぎ みかん　パイナップル りんご　トマト	カレーには、田舎館産ミニトマトジュースが入っています。	小 802 中 935	小 28.1 中 32.2
8 (金)	ぎょうざ(小2コ　中3コ) やきにく炒め わかめスープ	牛乳　ぎょうざ ぶたにく　かまぼこ わかめ　とうふ	ごはん 米油　こむぎこ はるさめ	たまねぎ　ピーマン しめじ　にんじん たけのこ　ねぎ　キャベツ　にら	ぎょうざは小一人2コ、中3コです。	小 604 中 762	小 22.7 中 27.5
11 (月)	かぼちゃとさつまいものコロッケ キャベツのなめたけあえ みそカレーとうにゅうラーメン	牛乳 ぶたにく　みそ とうにゅう	ゆでちゅうか さつまいものコロッケ　米油	はくさい　にんじん　もやし しめじ　ねぎ　かぼちゃ キャベツ　ほうれんそう　えのき	中学校給食なし。	小 553 中 720	小 25.7 中 32.3
12 (火)	てりやきハンバーグ マカロニサラダ もずくスープ	牛乳　てりやきハンバーグ とりにく　もずく	ごはん マカロニ　マヨネーズ	にんじん　たまねぎ えのき　チンゲンサイ きゅうり　キャベツ	中学校給食なし。	小 653 中 775	小 23.4 中 26.1
13 (水)	にしんてり煮 にくじゃが とりだんご汁	牛乳　にしんてり煮 ぶたにく　とりだんご とうふ　みそ	ごはん じゃがいも　米油	にんじん　たまねぎ なましいたけ　こんにゃく いんげん　だいこん　しめじ　ねぎ	にしん、いわし、さんまなど青い背の魚には体の中では作ることができない栄養が豊富に入っていま	小 658 中 787	小 30.0 中 33.9
14 (木)	ぶたしょうがみそやき ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳　ぶたしょうがみそやき とりにく　なると	ごはん こむぎこ	はくさい　にんじん　ねぎ なましいたけ　もやし　きゅうり ぜんまい　きくらげ　せり	9月15日は「ひじきの日」です。ひじきの漢字を知っている人はいますか？正解は『鹿尾菜』。黒くて短い鹿	小 586 中 707	小 22.9 中 25.8
15 (金)	にくだんご(小2コ　中3コ) ひじきのいため煮 キャベツのみそ汁	牛乳　にくだんご ひじき　さつまあげ だいず　とうふ　みそ	ごはん 米油	にんじん　こんにゃく キャベツ　えのき たまねぎ	のしっぽに似ていることからきています。ひじきはカルシウムや食物繊維などの栄養が豊富です。	小 636 中 824	小 24.7 中 31.8
19 (火)	さばのみそ煮 やさいのねりごまあえ ひつつみ汁	牛乳　さばのみそ煮 ぶたにく　みそ	ごはん 長芋入りひっつみ ごま　さとう	もやし　ほうれんそう だいこん　にんじん ごぼう　ほししいたけ　ねぎ	お米の品種改良により、寒い地域でもお米がとれるようになりましたが、昔南部地方ではヤマセという	小 684 中 814	小 28.1 中 31.5
20 (水)	はるまき マーボーどうふ たまごスープ	牛乳 ぶたにく　とうふ たまご　かまぼこ	ごはん はるまき　米油 でんぷん	たけのこ　ほししいたけ ねぎ　にんじん たまねぎ　えのき　ほうれんそう	冷たい風が吹くためお米の収穫量が少なく、小麦粉やそば粉を使った料理が作られていました。	小 748 中 885	小 25.9 中 30.0
21 (木)	さんまかんろ煮 ちくぜん煮 もやしのみそ汁	牛乳　さんまかんろ煮 とりにく　ちくわ なまあげ　みそ	ごはん 米油　さとう	にんじん　ごぼう　れんこん たけのこ　なましいたけ こんにゃく　もやし　こまつな	筑前煮は福岡県の筑前地方の郷土料理です。鶏肉や野菜を油で炒め、砂糖や醤油で味付けしたものです。油で炒めてから煮ることでコクが出ます。	小 640 中 768	小 24.6 中 28.0
22 (金)	ブロッコリーのサラダ ミートボールカレー	牛乳 ミートボール とりにく	ごはん　むぎ オリーブ油　カレールウ じゃがいも	にんじん　たまねぎ ブロッコリー　きゅうり トマト		小 766 中 939	小 22.2 中 26.1
25 (月)	県産ごぼう入りしのだ煮 だいこんのサラダ さんさいわかめうどん	牛乳 しのだ煮(あぶらあげ　とりにく) わかめ　なると　ツナ	ゆでうどん	だいこん　カリフラワー ごぼう　わらび　たけのこ うど　にんじん　ねぎ	中学校給食なし。	小 587 中 732	小 25.6 中 31.4
26 (火)	ポークシュウマイ(2コ) ぶたにくのくろず炒め やさいスープ	牛乳　ポークシュウマイ ぶたにく　ベーコン	ごはん こむぎこ　ごま油 さとう	にんじん　たまねぎ　きくらげ いんげん　なましいたけ キャベツ　もやし　ねぎ	しゅうまいは一人2コです。きくらげは青森県産です。	小 571 中 737	小 21.9 中 27.7
27 (水)	つくねハンバーグ たくあんあえ ぶた汁	牛乳　つくねハンバーグ ぶたにく　かんそうどうふ　みそ	ごはん じゃがいも　ごま	たくあん　もやし　きゅうり はくさい　にんじん　ねぎ ごぼう　まいたけ	たくあんは、大根を長く保存させるために、干してから塩と麹に漬けて作られます。	小 652 中 775	小 27.4 中 31.5
28 (木)	ホキフライ にくじる炒め なめこのみそ汁	牛乳　ホキフライ ぶたにく　かんそうどうふ とうふ　みそ	ごはん 米油　さとう こむぎこ　パンこ	にんじん　たけのこ　ごぼう こんにゃく　だいこん　なめこ	ホキは白身魚です。今日は甘みのある西京味噌で味をつけてフライにしています。	小 597 中 742	小 22.5 中 26.8
29 (金)	ツナオムレツ キャベツののりあえ いももち汁 クレープ くりごはん	牛乳　ツナオムレツ とりにく　のり	くりごはん いももち クレープ	キャベツ　ほうれんそう にんじん　ごぼう　だいこん しめじ　ねぎ	9月29日は十五夜です。十五夜にちなんだメニューです。	小 710 中 795	小 22.5 中 24.9
					栄養価平均	小 652 中 788	小 24.8 中 28.8

※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。

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

給食費振替日のお知らせ
8月分給食費振替日は**10月2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します。

きゅうしょくだより

ぱくぱく

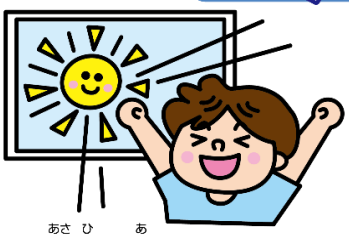
2023年9月号
田舎館村
学校給食センター

9月

生活リズムを整えよう！

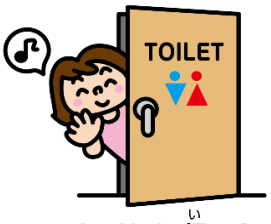
長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていただければと思います。

生活習慣病とは……

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因

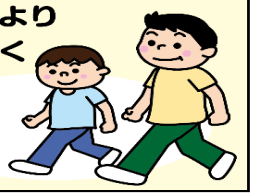
家族みんなで！ できることから始めてみましょう

初級

- よくかんで食べる

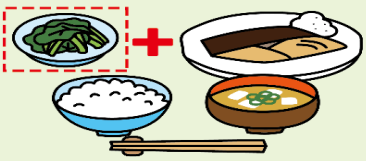
- お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする

- いつもより多く歩く



中級

- 野菜料理を1品増やす



- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける

- 毎朝、ラジオ体操をする

上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる

- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ

- 30分以上の運動を週2回以上行う