



こんだてよていひょう

献立目標
和食に親しもう

令和5年10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
2 (月)	ミニココアあげパン りんご	牛乳 ぶたにく なた	ゆでちゅうか ココアあげパン 菜油	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ りんご	揚げパンは、コッパンを揚げてから、砂糖入りのココアをまぶして作っています。	小 569 中 695	小 22.9 中 28.0
3 (火)	とりにくのピカタ ビーフンいため ちゅうかスープ	牛乳 とりにくのピカタ ぶたにく えび かまぼこ	ごはん ビーフン 菜油 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん えのき もやし メンマ	ピカタというのは下味をつけた食材に粉チーズ入りの溶き卵をからめて焼く料理です。中学校給食なし。	小 611 中 735	小 25.5 中 28.9
4 (水)	いわししょうが煮 きんぴらごぼう とうふのみそ汁 しそひじきつくだに	牛乳 いわししょうが煮 ちくわ とうふ みそ しそひじきつくだに	ごはん ごま油 さとう ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにやく えのき だいこん	今月の献立目標は「和食に親しもう」です。今日の給食は魚を中心とした伝統的な和食です。	小 608 中 735	小 26.0 中 29.0
5 (木)	あかうおし焼き 切り干し大根のため煮 せんべい汁	牛乳 あかうおし焼き ぶたにく ちくわ えだまめ とりにく	ごはん せんべい 菜油	切り干し大根 にんじん ほししいたけ こんにやく キャベツ まいたけ ごぼう	切り干し大根は県産品です。またせんべい汁は南部地方の郷土料理です。	小 602 中 733	小 27.0 中 30.4
6 (金)	ミニマト(1人2コ) みそかき玉汁	牛乳 ぶたにく たまご かまぼこ みそ	ごはん むぎ 菜油 さとう でんぶん	はくさいキムチ にんじん たまねぎ こんにやく ミニマト なましいたけ ほうれんそう	ごはんの上ぶたかき玉をのせて食べましょう	小 608 中 706	小 29.6 中 34.7
10 (火)	マクロカツ チンジャオロース キャベツのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 マクロカツ ぶたにく とうふ みそ	ごはん こむぎこ パンこ 菜油 でんぶん ゼリー ごま油	ピーマン にんじん たけのこ キャベツ しめじ ブルーベリー	今日は「目の愛護デー」です。目を休ませるためにも「ノーゲームデー」にしましょう。	小 642 中 816	小 23.8 中 29.4
11 (水)	ぎょうざ(1人2コ) ながいものソテー はるさめのスープ 中のみ ベビーチーズ	牛乳 ぎょうざ ペーコン つくね (中 チーズ)	ごはん ながいもの 菜油 マヨネーズ はるさめ こむぎこ	キャベツ にんじん たけのこ いんげん たまねぎ には	はるさめは何かから作られているのか分かりますか？緑豆やじゃがいもなどのでんぶんから作られています。	小 853 中 853	小 26.2 中 26.2
12 (木)	ぶどう キーマカレー	牛乳 ぶどう ぶたにく とりにく だいず	ごはん むぎ オリーブ油 カレールウ	にんじん たまねぎ ぶどう	ぶどうは県産です。ぶどうの皮は袋に入れてセンターに返してください。	小 783 中 954	小 28.7 中 33.9
13 (金)	しらす・わかめ入りあつやきたまご おからのいり煮 すまやき風煮	牛乳 しらす・わかめ入りあつやきたまご おから ひじき ちくわ えだまめ ぶたにく やきどうふ いたふ	ごはん 菜油 ごま油 さとう	はくさい にんじん たまねぎ えのき こんにやく ほししいたけ ねぎ	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しょう。	小 595 中 738	小 26.0 中 31.0
16 (月)	牛にくり入りじゃがいもコロッケ はくさいのおひたし	牛乳 とりにく あぶらあげ なた	ゆでうどん じゃがいもコロッケ 菜油 さとう	なめこ にんじん ねぎ わらび ふき うど はくさい こまつな	めんのつゆは、いつもの汁よりこい味付けをしています。汁は残すようにしましょう。	小 586 中 723	小 23.7 中 29.2
17 (火)	さばしょうが煮 もやしのあえもの いなかつ汁	牛乳 さばしょうが煮 とりにく なまあげ みそ	ごはん じゃがいも	もやし コーン きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	食べ物クイズ① 茶わん1杯分(150g)の米の数は何粒くらいでしょうか。	小 637 中 817	小 22.8 中 27.3
18 (水)	やさしい入りくだんご(2コ) ふきとぶたにくのいため みそけんちん汁	牛乳 やさしい入りくだんご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん 菜油 さとう	ふき にんじん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	食べ物クイズ② 豆腐の数は、次にうちどれかな。 1. 枚 2. 膳 3. 丁	小 663 中 790	小 26.9 中 30.5
19 (木)	わふうきんぴらつつみ焼き ひじきのいため煮 きのこスープ りんごゼリー	牛乳 わふうきんぴらつつみ焼き ひじき さつまあげ だいず かまぼこ	ごはん 菜油 ゼリー	にんじん こんにやく だいこん まいたけ えのき なましいたけ きくらげ りんご ごぼう	10月15日は「きのこ」の日です。おなかの調子を整えるはたらきのあるきのこをしっかり食べましょう。	小 592 中 708	小 21.4 中 24.1
20 (金)	やさしいわかめの豆乳よせ いんげんのごまあえ おでん	牛乳 やさしいわかめの豆乳よせ えだまめとしらす入りボール こんぶ ちくわ がんもどき うずらのたまご	ごはん ごま マヨネーズ	いんげん もやし にんじん だいこん こんにやく	「がんもどき」がどんな食べ物かわかりますか？実は豆腐と野菜で作られています。	小 641 中 768	小 22.8 中 26.0
23 (月)	さんまにつけ ねりこみ ひつつみ汁	牛乳 さんまにつけ あぶらあげ きんとき豆 とりにく	ごはん さつまいも さとう でんぶん 長いも入りひつつみ	にんじん なましいたけ こんにやく だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ねりこみは津軽地方の、ひつつみ汁は南部地方の郷土料理です。	小 692 中 829	小 24.0 中 29.5
24 (火)	とんかつ ゆでやさしい ぶた汁	牛乳 とんかつ ぶたにく かんそうどうふ みそ	ごはん こむぎこ パンこ 菜油 じゃがいも	キャベツ きゅうり はくさい にんじん ねぎ ごぼう まいたけ	卓上ソースがつかます。かけすぎないようにしましょう。	小 616 中 765	小 25.2 中 30.2
25 (水)	えびシューマイ(小2コ中3コ) マーボーなす もやしのスープ	牛乳 えびシューマイ ぶたにく なた	ごはん ごま油 でんぶん こむぎこ	なす たまねぎ ねぎ ほししいたけ もやし にんじん メンマ	食べ物クイズ①の答え 品種にもよりますが、茶わん1杯の米の数は「約3300粒」です。	小 589 中 749	小 21.7 中 26.6
26 (木)	ヨーグルトあえ ポークカレー	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも オリーブ油 カレールウ	にんじん たまねぎ おうとう みかん りんご バナナッブル	食べ物クイズ②の答え 正解は3. 丁です。丁は偶数の意味があり、以前は豆腐2コが1丁でした。	小 636 中 784	小 25.6 中 28.6
27 (金)	ナムル つみれ汁	牛乳 ナムル ぶたにく つみれ みそ	ごはん 麦 ごま油 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 ねぎ	ごはんの上にピピン汁の具やナムルをのせて食べましょう	小 675 中 782	小 29.2 中 33.8
30 (月)	※にくだんご(2コ) コールスローサラダ パンキンチュウ	牛乳 肉団子 とりにく はなまめ 豆乳 (黒糖 さば みそ ほたて チーズ)	ごはん 食パン オリーブ油 シチュールウ マヨネーズ (黒糖 さばのみそ 長いも パター)	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	小学校給食なし。 ※黒石養護学校は肉団子ではなく「さばとほたてのピザ」になります。	小 943 黒小 800 黒中・高 941 黒中・高 39.7	小 36.7 黒小 34.8 黒中・高 39.7
31 (火)	ハムチーズピカタ だいこんとりにくの煮物 はくさいのみそ汁 パンキンババロア	牛乳 ハムチーズピカタ とりにく えだまめ なまあげ みそ	ごはん 菜油 さとう でんぶん ハバロア	だいこん にんじん はくさい かぼちゃ	今日はハロウィンです。昨日はかぼちゃ入りのシチューでした。今日は、かぼちゃのハバロアがつかます。	小 641 中 767	小 23.4 中 27.0
※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。						小 641 中 780	小 25.3 中 29.6

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・りんご・ミニトマトジュース・ぶどう

給食費振替日のお知らせ
9月分給食費振替日は10月31日(火)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。

栄養価平均



きゅうしょくだより

ぱくぱく

2023年10月号
田舎館村
学校給食センター



今月の給食目標は、「和食に親しもう」です。和食の基本の『ごはん』、今年は例年よりも収穫時期が早くなっていますが、水分を多く含んでいる新米を食べましたか？今回はお米に関するクイズに挑戦してみましょう。

お米クイズ 正しいのはどっち？

お米についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

ご飯茶碗1杯分のお米をつくるために、必要な水はどのくらい？



A



およそナベ2はい分

B



およそお風呂2はい分

Q2

「はさがけ」しているのはどっち？



A



B

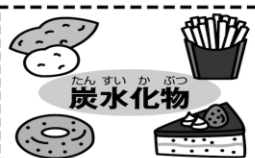


Q3

お米にたくさんふくまれている栄養はどっち？



A



炭水化物

B



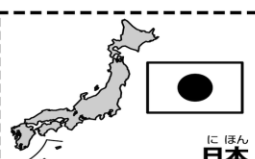
たんぱく質

Q4

世界で一番お米を食べている国はどっち？



A



日本

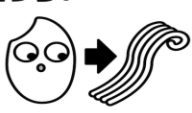
B



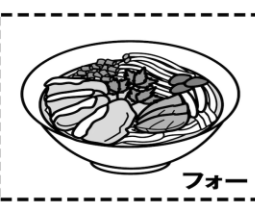
Bangladesh

Q5

お米から作られるめんはどっち？



A



フォー

B



ラーメン

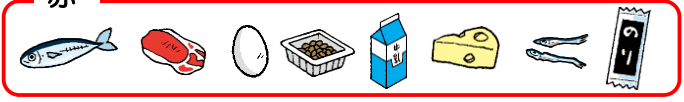


- Q1…B (1杯分65グラムのお米を育てるためには約450リットルの水が必要)
- Q2…B (稲を乾燥させる作業。Aは田んぼの表面をたいらにする「代かき」という作業)
- Q3…A (炭水化物を約78%ふくんでいる)
- Q4…B (Bangladeshの人は日本人の約3倍のお米を食べている)
- Q5…A (フォーはベトナムの料理。ラーメンの原料は小麦粉)



1日3回バランスのよい食事になるように心がけていますか？

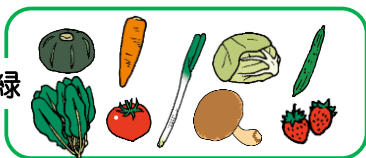
赤 3つのグループの食品



黄



緑



いろいろな食品を組み合わせて食べることで、健康な身体をつくることができます。3つのグループの食品がすべて入っている食事をするようにしましょう。