

令和5月11日 こんだてよていひょう

献立目標
ふるさとの食べ物に関心をもとう

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 & 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
1 (水)	いわし煮つけ に汁のため きのこ汁 りんご	牛乳 いわし煮つけ ふたにく かんそうどうふ あぶらあげ	ごはん 菜油 さとう どんぶ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく だいこん ほしいいたけ しめじ えのきたけ りんご	りんごは田舎館村産です。今月の献立目標は「ふるさとの食べ物に関心をもとう」です。	小 576	中 23.3
2 (木)	てりやきチキン マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 てりやきチキン とりにく かまぼこ わかめ とうふ	ごはん マカロニ マヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ねぎ	中学校給食なし。	小 588	中 22.5
6 (月)	ポークウインナー チリトマトピーンズ コンスープ	牛乳 ポークウインナー ふたにく ミックスピーンズ とりにく 白いんげんまめ 豆乳	コッパン オリーブ油 シチュールウ	にんじん たまねぎ ブロッコリーのくき コーン	コッパンにウインナーとチリトマトピーンズをはさんで食べましょう。小学校給食なし。	小 679	中 28.5
7 (火)	ハムカツ やさしいため とりだんご汁	牛乳 ハムカツ ふたにく とりだんご とうふ みそ	ごはん むぎこ パンコ 菜油 ごま油	キャベツ にんじん もやし しめじ ピーマン だいこん ほしいいたけ こんにゃく	食べ物クイズ①こんにゃくのもとになるこんにゃくも日本で一番多く作っている県はどこかな?	小 622	中 24.5
8 (水)	にしんてり煮 ひじきとれんこんのサラダ いももち汁	牛乳 にしんてり煮 ひじき だいず えだまめ かつおぶし とりにく	ごはん いももち ごま	れんこん にんじん きゅうり ブロッコリー だいこん ごぼう まいいたけ ねぎ	11月8日は「いい菌の日」です。1口30回以上かんで食べるようにしましょう。よくかむことで消化を助け、虫歯や肥満を予防したり、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。	小 648	中 27.6
9 (木)	えびシュウマイ(小2中3コ) にくじゃが キャベツのみそ汁	牛乳 えびシュウマイ ふたにく なまあげ みそ	ごはん じゃがいも 菜油	あおな にんじん たまねぎ こんにゃく なましいたけ いんげん キャベツ		小 606	中 23.7
10 (金)	スコッチエッグ もやしのりあえ ワンタンスープ	牛乳 スコッチエッグ 肉入りワンタン なんと のり	ごはん ワンタン 揚げ油	もやし ほうれんそう にんじん なましいたけ はくさい ねぎ たまねぎ	スコッチエッグは、ハンバーグの中にゆで卵を入れたものを揚げて作られています。	小 598	中 23.2
13 (月)	くりのコロッケ オレンジ	牛乳 くりのコロッケ ふたにく なんと	ゆでちゅうか くりのコロッケ 菜油	キャベツ にんじん もやし メンマ ねぎ オレンジ	秋の味覚焼き栗のコロッケです。中学校給食なし。	小 549	中 22.1
14 (火)	デミソースハンバーグ きわかめのきんぴら はくさいのみそ汁 いもけんぴ	牛乳 デミソースハンバーグ きわかめ ふたにく えだまめ とうふ みそ カタクティウシ	ごはん 菜油 ごま油 さつまいも	にんじん たけのこ こんにゃく はくさい えのきたけ こまつな	いもけんぴには、さつまいもとカタクティウシが入っています。	小 617	中 24.7
15 (水)	さめ煮つけ きりほしだいこんのいため煮 ほたて汁 こめこのプリン	牛乳 さめ煮つけ ふたにく えだまめ ちくわ ほたて みそ	ごはん(はれわたり) 菜油 米油 ながいも こめこのプリン	きりほしだいこん にんじん なましいたけ こんにゃく はくさい ごぼう ねぎ りんご	ふるさと産品給食の日です。今日のお米は青森県の新品種「はれわたり」です。いつものつがるロマンと比べてどうかな?	小 632	中 27.7
16 (木)	ブロッコリーのサラダ	牛乳 ミートボール とりにく	ごはん 麦 じゃがいも オリーブ油 カレールウ	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース りんご ブロッコリー きゅうり	クイズの答え①群馬県②福岡県 ①こんにゃく芋の約90%以上が群馬県産でこんにゃくのテーマパークもあります。②福岡県では、青森県で多い横樹が竹ではなく、孟宗竹という種類の竹が多いです。	小 766	中 22.3
17 (金)	ミートオムレツ にんじんのそぼろいため すきやきふう煮	牛乳 ミートオムレツ ふりかけ とりにく ちくわ かんそうどうふ ふたにく やきどうふ いたふ	ごはん 菜油 はるさめ ごま油	トマト にんじん ねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ こんにゃく		小 630	中 26.0
20 (月)	みそだれにくだんご(2コ) はるさめサラダ ちゅうかスープ	牛乳 みそだれにくだんご わかめ えだまめ かまぼこ	ごはん はるさめ ごま	キャベツ にんじん えのきたけ もやし メンマ きゅうり きくらげ たまねぎ		小 797	中 31.5
21 (火)	ホットフライ ひじきのため煮 さつまい汁	牛乳 ホットフライ ひじき だいず さつまい とりにく みそ	ごはん さつまいも むぎこ パンコ 菜油	にんじん こんにゃく しめじ ねぎ	ホットは青森県産です。秋の味覚さつまいも入りのみそ汁です。	小 662	中 24.9
22 (水)	きんしたまご とりそぼろ はくさいのおかあえ 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 麦 菜油 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、おかあえをのせて三色どんにして食べましょう。	小 643	中 28.5
24 (金)	さばのみそ煮 きんぴらごぼう つみれ汁	牛乳 さばのみそ煮 ちくわ たらつみれ みそ	ごはん ごま油 ごま さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ほしいいたけ だいこん ねぎ	11月24日は「和食の日」です。和食はごはん汁もの、魚や野菜を中心としたおかずの食事をいいます。	小 651	中 26.6
27 (月)	もちきんちやく りんご	ブレンジョア とりにく 油あげ なんと	ゆでうどん もち カレールウ	にんじん たまねぎ ほしいいたけ ねぎ りんご	麺の日は汁の味を濃くしています。減塩のために汁は残すようにしましょう。	小 579	中 22.9
28 (火)	あかうみそ漬けやき れんこんのマヨネーズいため かしわ汁	牛乳 あかうみそ漬けやき ベーコン とりにく	ごはん 菜油 マヨネーズ さとう	れんこん にんじん いんげん ごぼう キャベツ しめじ	かしわ汁の「かしわ」は鶏肉のことです。	小 577	中 25.1
29 (水)	チーズ入りハンバーグ さんさいいため わかめのみそ汁	牛乳 チーズ入りハンバーグ ふたにく わかめ なまあげ みそ	ごはん 菜油 ごま油	わらび ふき ぜんまい たけのこ えのきたけ こんにゃく ほしいいたけ だいこん にんじん	牛乳やチーズなどの乳製品には、骨や歯をつくるカルシウムが多く含まれています。	小 615	中 24.1
30 (木)	カリフラワーのサラダ	牛乳 ぶり ふたにく とり肉	ごはん 麦 じゃがいも オリーブ油 ハヤシルウ ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム カリフラワー 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 806	中 25.5
※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 634	中 24.8
今月の田舎館産の食材(予定) 米(つがるロマン、はれわたり)・赤みそ・生しいたけ・りんご・ミニトマトジュース						小 772	中 29.0

給食費振替日のお知らせ
10月分給食費振替日は11月30(木)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11月号
田舎館村
学校給食センター



今月の献立目標は「ふるさとのおいしい食べ物に関心を持とう」です。

青森県は、三方を海に囲まれ、岩木山や八甲田山など豊かな山々が身近にあり自然の恵によるおいしい食べ物がたくさんあります。自然の恵みや、食べ物に関わる多くの人たちに感謝の気持ちを伝えるために、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりと残さずいただくことを心がけましょう。

青森県でとれた食べ物を多く使った給食の日を「ふるさと産品(さんぴん)給食の日」としています。11月15日(水)をふるさと産品給食の日として、青森県産や田舎館産の食材を使用しています。

11月15日(水) ふるさと産品(さんぴん)給食の日!

ごはん
(田舎館産 新品種「はれわたり」)



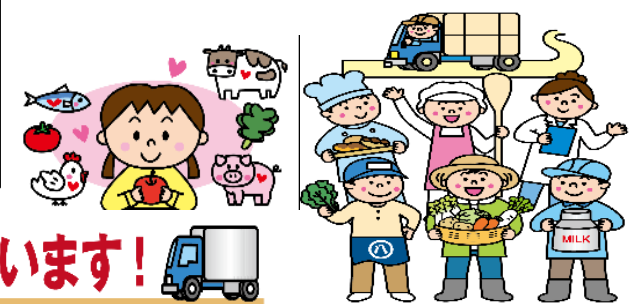
牛乳
(青森県産)

米粉ぷりん
(青森県産米粉、りんご)

さめの煮つけ
(青森県産さめ使用)

切り干し大根の炒め煮
(青森県産切り干し大根、豚ひき肉、糸こんにゃく)
(田舎館産しいたけ)

ほたて汁
(青森県産ほたて、長芋、ごぼう、白みそ)
(田舎館産赤みそ)



給食では「地産地消」を推進しています!



11月24日

和食の日

(一社)和食文化国民会議・制定

「和食」を見直そう!

「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------