



こんだてよていひょう

令和5月12日

献立目標
冬の味を楽しもう

田舎館村学校給食センター

にち ようび	こんだて	ちにくほねしよくひん 血や肉・骨になる食品	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品	からだちょうしとわのしよくひん 体の調子を整える食品	おしらせ&一口メモ	栄養価		
		おも 主にたんぱく質、カルシウム	おも 主に炭水化物、脂肪	おも 主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g	
1 (金)	はるまき マーボー豆腐 はるさめスープ	牛乳 ぶたにく とうふ つくね	ごはん はるまき 米油 かたくりこ はるさめ	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ	今日から12日まで日替わりで田舎館村産の違う品種のお米を使用します。今日は「はれわたたり」です。	小 752 中 896	小 24.9 中 28.8	
4 (月)	メンチカツ ゆでやさい パンブキシチュー	牛乳 メンチカツ とりにく しろはなまめ とうにゅう	パン こむぎこ パンこ 米油 オリーブ油 シチュールウ	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	メンチカツを半分に分けて、茹で野菜と一緒にパンにはさんで食べましょう。早上ソースがつかます。	小 736 中 915	小 26.6 中 32.3	
5 (火)	いわしのみぞれ煮 やさいのねりごまあえ みそかきたま汁	牛乳 いわしのみぞれ煮 たまご かまぼこ みそ	ごはん ごま さとう かたくりこ	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな なましいたけ だいこん	魚にはたくさんの栄養が入っています。しっかりと食べましょう。今日のお米は「あきたこまち」です。	小 620 中 778	小 26.8 中 33.0	
6 (水)	れんこんぎょうざ(2コ) ふたバラやき もやしのスープ	牛乳 れんこんぎょうざ ぶたにく なると	ごはん こむぎこ 米油 はるさめ	れんこん たまねぎ にんじん しめじ ピーマン もやし メンマ ねぎ	今日のお米は「こしひかり」です。	小 608 中 768	小 23.6 中 28.7	
7 (木)	ヨーグルトあえ	牛乳 とりにく  ヨーグルト	ごはん 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 ミニトマトジュース おうとう缶 みかん缶 パイン缶 りんご	カレーの日は早食いになりがちです。よくかんで食べましょう。今日のお米は「つがるroman」です。	小 787 中 918	小 23.0 中 26.3	
8 (金)	さんまかんろ煮 ちくぜん煮 せんぎり汁	牛乳 さんまかんろ煮 とりにく ちくわ こんぶ あぶらあげ みそ	ごはん 米油 さとう	にんじん ごぼう れんこん こんにやく なましいたけ たけのこ きりほしだいこん キャベツ	今日のお米は「まっしぐら」です。	小 640 中 768	小 25.0 中 28.5	
11 (月)	ポテトロッケ ラフランスゼリー	牛乳 ぶたにく なると	ゆでちゅうか ポテトロッケ 米油 ゼリー	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ ラフランス	ラフランスは西洋梨の品種名です。	小 543 中 661	小 21.1 中 26.1	
12 (火)	にくだんご(2コ) はくさいのなめたけあえ ひつまみ汁	牛乳 甘酢あんにくだんご とりにく	ごはん  長芋入りひつまみ	はくさい ほうれんそう えのきたけ だいこん ねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ	ひつまみは南部地方の郷土料理で県産長芋入りです。今日のお米は「青天の霹靂」です。	小 617 中 736	小 24.0 中 27.0	
13 (水)	てりやきチキン いんげんのごまあえ わかめスープ	牛乳 てりやきチキン わかめ かまぼこ とうふ	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	食べ物クイズ①神奈川県にある建長寺というお寺が発祥と言われている汁ものは何？	小 578 中 698	小 22.1 中 24.9	
14 (木)	あつやきたまご にくじゃが だいこんのみそ汁	牛乳 ほうれんそう入りあつやきたまご ぶたにく なまあげ みそ	ごはん  じゃがいも 米油 ごま	にんじん たまねぎ こんにやく なましいたけ いんげん だいこん ほうれんそう	食べ物クイズ②ほうれんそうはある栄養が夏より多くなります。それは何か分かるかな？	小 637 中 779	小 25.2 中 29.3	
15 (金)	おさかなステーキ ひじきとわいのサラダ 長いも入りぶた汁	牛乳 おさかなステーキ ひじき みそ ぶたにく かんそうどうふ	ごはん  長いも 米油	くわい きゅうり いんげん にんじん ごぼう ねぎ はくさい えのきたけ	おさかなステーキは、たらずり身のにんじん、コーン、枝豆を混ぜて焼いています。	小 577 中 706	小 19.4 中 23.1	
18 (月)	コーンシュウマイ(小2コ中3コ) ぶたにくのくろずいため とりだんご汁	牛乳 コーンシュウマイ ぶたにく とりだんご とうふ みそ	ごはん  ごま油 さとう こむぎこ	コーン たまねぎ こんにやく にんじん きくらげ いんげん はくさい しめじ ねぎ	クイズの答え①19日の給食に登場する「けんちん汁」です。本来はようちめですが給食ではみそ味です。	小 576 中 728	小 24.7 中 30.2	
19 (火)	サーモンしおやき ふきとぶたにくのいため みそけんちん汁	牛乳 サーモンしおやき ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん  米油 さとう	ふき にんじん こんにやく だいこん ごぼう ほししいたけ	クイズの答え②はビタミンCです。ビタミンCはかぜの予防に効果があります。しっかりと食べましょう。	小 591 中 717	小 28.0 中 31.0	
20 (水)	りんご	牛乳 ぶたにく ほたて	ごはん 麦 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	「ほたて」は青森県産のほたてを応援するために県が学校給食で使用できるようにしてくれたものです。	小 770 中 892	小 27.4 中 31.5	
21 (木)	さばしょうが煮 ひじきのいため煮 せんべい汁	牛乳 さばしょうが煮 ひじき だいず さつまあげ とりにく	ごはん せんべい 米油	にんじん こんにやく キャベツ ごぼう ねぎ まいたけ	もうすぐ、冬休みが始まります。魚やひじきをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。	小 653 中 779	小 27.0 中 30.3	
22 (金)	チキンみそカツ だいこんサラダ やさいスープ ミニチョコケーキ	牛乳 わかめ チキンみそカツ ツナ ペーコン	ごはん こむぎこ パンこ 米油 マカロニ チョコケーキ	だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん なましいたけ もやし	少し早いですが、クリスマスメニューです。	小 761 中 920	小 26.2 中 30.8	
※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							小 659 中 791	小 24.7 中 28.9

今月の田舎館産の食材(予定)

米(つがるroman・はれわたたり・あきたこまち・こしひかり・まっしぐら・青天の霹靂)・赤みそ・生しいたけ・りんご・ミニトマトジュース

給食費振替日のお知らせ

11月分給食費振替日は1月4日(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ひします。

いよいよ12月です。今年もあとわずかになりました。

冬休みには、クリスマスやお正月、旅行など楽しみにしている行事がたくさんあると思いますが

寒さがきびしくなってきた、気温の変化に体がついていけず、体調をくずす人がふえる時期です。新型コロナウイルス、

インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則は石けんを使った

ていねいな手洗いです。外から戻ったとき、トイレの後、そしてごはんの前には必ず手を洗いましょう。



もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

<p>朝・昼・夜の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>	<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>
<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>	<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>

冬に多い食中毒 ノロウイルス 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

ノロウイルスは、口から体の中に入って増え、感染すると、腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

Q1 ノロウイルスは、どのように感染する？

① 食べ物を通してだけ感染する

② 人から人へ感染する

③ 空気からは感染しない

Q2 どれぐらいの量のノロウイルスが体の中に入ると、発病する？

① 数十個

② 数千個

③ 数億個

Q3 ノロウイルスの感染を防ぐためには手洗いが重要です。手洗いのタイミングで正しいのは？

① 食事の前

② 外出する前

③ トイレの前

Q4 給食当番になったときに気を付けたいことは？

① おなかが痛くても休まずにがんばる

② おなかが痛かったら当番を代わってもらおう

③ 手を洗う時間がなければ洗わなくてもいい

Q5 食べ物についてノロウイルスをやっつけるには？

① 24時間、お日光の下で屋外で乾かす

② 中心が85℃で90秒以上加熱する

③ -20℃以下の冷凍庫で1時間冷凍する

こたえ Q1=② (ウイルスはとても小さく、手についたり、空気中にたまたまようこともある。)
 Q2=① (非常に感染力が強く、ごく少量のウイルスで発病する。) Q3=① (外から帰った後、トイレの後にも必ず手洗いを。) Q4=② (もしも自分がノロウイルスに感染していたら、友達にもうつるかもしれないので、おなかが痛いときは先生に相談して当番を代わってもらおう。) Q5=② (乾燥に強い。また、温度が低くなるほどより長期間生存する。)