



こんだてよていひょう

献立目標
楽しい給食にしよう

令和6年3月

田舎館村学校給食センター(TEL55-9912)

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 (金)	ツナオムレツ なのはなのからしあえ とりだんご入りすまし汁 ひなあられ キャロットピラフ	牛乳 ツナオムレツ とりだんご とうふ いたふ とりにく	ごはん ひなあられ さとう	なのはな はくさい にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ コーン ピーマン	3月3日は「耳の日」です。大きな音を直接耳で聞いて病気になる人が増えています。注意しましょう。	小 718 中 807	小 25.4 中 28.6	
4 (月)	メンチカツ もやしのごまサラダ コーンスープ	牛乳 メンチカツ とりにく 白いんげんまめ とうにゆう	コッペパン オリーブ油 こむぎこ パンコ 米油 ごま マヨネーズ シチュールウ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ブロッコリーのきき コーン	メンチカツは、半分に割ってパンに挟んで食べましょう。卓上ソースがつきます。	小 662 中 813	小 26.6 中 32.0	
5 (火)	あかうおみそ漬けやき れんこんのマヨネーズいため わかめのみそ汁	牛乳 あかうおみそ漬けやき ベーコン わかめ とうふ みそ	ごはん 米油 マヨネーズ さとう	れんこん にんじん いんげん はくさい	食育クイズ①人の味覚は「五つの基本味」あります。全部分かるかな？	小 570 中 706	小 22.2 中 26.5	
6 (水)	ぎょうざ(2コ) チンジャオロース たまごスープ ケーキ	牛乳 ぎょうざ ぶたにく たまご かまぼこ	ごはん こむぎこ 米油 でんぶん ケーキ ごま油	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ えのき ほうれんそう	いよいよ卒業式が近づいてきました。少し早いですがお祝いのイチゴ風味ケーキがつきます。	小 716 中 841	小 24.7 中 28.3	
7 (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 小麦 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 おうとう パイナップル みかん りんご	カレーの隠し味として、田舎館村産ミニトマトジュースを入れています。	小 760 中 934	小 22.5 中 26.5	
8 (金)	サバしょうがに にんじんのそぼろいため ひつつみ汁	牛乳 サバしょうがに とりにく かんそうどうふ ちくわ	ごはん 米油 はるさめ ごま油 なが 長いも入りひつつみ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	3月8日は「サバの日」です。大切な栄養が入っているサバをしっかり食べよう。	小 744 中 903	小 27.6 中 31.2	
11 (月)	かぼちゃコロッケ パイン缶(2コ) しょうゆ ラーメン	牛乳 ぶたにく なたと	ゆでちゅうか こむぎこ パンコ 米油 じゃがいも さとう	キャベツ にんじん もやし メンマ ねぎ かぼちゃ パイン缶	中学校給食なし。	小 899 中 1,058	小 13.8 中 16.5	
12 (火)	にくだんご(2コ) あつあげのホイコーロー きのこのスープ	牛乳 にくだんご あつあげ みそ かまぼこ	ごはん 米油 でんぶん さとう	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン はくさい しめじ まいたけ えのきたけ きくらげ	食育クイズ①の答え「甘味」「塩味」「苦味」「酸味」「うま味」の五味です。辛味は刺激の痛み	小 667 中 789	小 23.2 中 26.1	
13 (水)	チーズ入りハンバーグ さんさいいため つみれ汁	牛乳 チーズ入りハンバーグ ぶたにく たらりつみれ みそ	ごはん 米油 ごま油	にんじん なまししいたけ ふき こんにやく わらび えのき たけのこ だいこん ねぎ	で五味には含まれません。またうま味は日本人が発見し、世界中に広がっています。	小 607 中 728	小 25.0 中 28.5	
14 (木)	いわしみぞれに にくじゃが はくさいのみそ汁 こめごぶりん	牛乳 いわしみぞれに ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも 米油 こめごぶりん	にんじん たまねぎ こんにやく なまししいたけ いんげん はくさい りんご	青森県産の米粉とりんごを使った白いプリンがつきます。	小 682 中 807	小 28.9 中 32.3	
15 (金)	ホタテ入りあつやきたまご ひじきのいために すきやきふうに	牛乳 ホタテ入りあつやきたまご ひじき さつまあげ だいず ぶたにく やきどうふ いたふ	ごはん 米油	にんじん こんにやく たまねぎ えのきたけ はくさい だいこん	県産ホタテ入りの厚焼き玉子です。	小 624 中 757	小 25.8 中 29.6	
18 (月)	てりやきチキン キャベツのなめたけあえ ぶた汁	牛乳 てりやきチキン ぶたにく かんそうどうふ みそ	ごはん 米油 じゃがいも	キャベツ ほうれんそう えのき はくさい にんじん しめじ ごぼう	食育クイズ②18日の「なめたけ」19日の「おかか」は何か分かるかな？	小 588 中 708	小 24.4 中 27.6	
19 (火)	(とりとたまごと大豆のそぼろ) はくさいのおかかあえ なめこのみそ汁	牛乳 とりとたまご だいず かつおぶし とうふ みそ	ごはん 小麦 米油 さとう	はくさい ほうれんそう だいこん なめこ にんじん	小学校給食なし。ごはんの上にとろろをのせて食べましょう。	小 645 中 796	小 30.2 中 35.7	
21 (木)	ブロッコリーのサラダ ハヤシライス	牛乳 ぶたにく とりにく	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 きゅうり ブロッコリー	食育クイズ②の答え なめたけはえのきたけ、おかかはカツオ節のことです。	小 753 中 875	小 25.1 中 28.8	
22 (金)	カツオカツ きりぼしだいこんのサラダ もやしスープ いもけんぴ	カツオカツ くわわかめ とりにく なたと カタクチイワシ	ごはん こむぎこ パンコ 米油 さつまいも さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし メンマ ねぎ りんごジュース	煮物で提供することが多い切り干し大根ですが、サラダとして食べることもできます。	小 622 中 743	小 16.9 中 19.8	
25 (月)	にくじゃがコロッケ オレンジ (はくさいのクリームに) クリームス・バゲテン	牛乳 ミートボール とうにゆう ぎゅうにく	ソフトめん コロッケ 米油 オリーブ油 シチュールウ	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ オレンジ	ソフトめんに白菜のクリーム煮をかけて食べましょう。	小 663 中 815	小 23.4 中 29.1	
※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。						栄養価平均	小 683 中 818	小 24.1 中 27.9

今月の田舎館産の食材(予定)
米(つがるロマン) 赤みそ しいたけ
ミニトマトジュース

給食費振替日のお知らせ
2・3月分給食費振替日は4月1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ひします。



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました！



ご卒業おめでとうございます

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

あなたの食生活は!?

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>いただきます</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>かむ</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>



<p>「はい」が7~9個</p> <p>金</p> <p>すばらしい!</p> <p>新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>銀</p> <p>あと一歩!</p> <p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p>銅</p> <p>がんばって!</p> <p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念...</p> <p>自分ができることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
--	--	--	--