



# こんだてよていひょう



献立のねらい  
給食に親しもう

令和6年4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 & 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
8 (月)	はるまき マーボー豆腐 はるさめスープ いちご	牛乳 ぶたにく 豆腐 つくね	ごはん はるさめ こむぎこ 米油 でんぷん	にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし キャベツ いちご	ご入学・ご進級おめでとうござ います。田舎館村産いちご がつかます。	小 724 中 862	小 24.9 中 28.9
9 (火)	にくだんご(2コ) おからのいりに さんべい汁	牛乳 にくだんご おから ちくわ ひじき えだまめ やき豆腐 たら	ごはん ねぎ じゃがいも 米油 さとう ごま油	にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん ごぼう たまねぎ	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 煮を作ります。	小 628 中 751	小 25.5 中 29.0
10 (水)	さばしおやき にくじるため みそかきたま汁	牛乳 さばしおやき ぶたにく かんそう豆腐 かまぼこ たまご みそ	ごはん 米油 さとう でんぷん	にんじん たけのこ ごぼう こんにやく たまねぎ 生しいたけ はくさい ねぎ	みそ汁は田舎館産赤みそと県 産白みそをあわせて作っていま す。	小 609 中 742	小 34.0 中 38.7
11 (木)	フルーツデザート チキンカレー	牛乳 とりにく	ごはん 小麦 じゃがいも オリーブ油 カレールー ゼリー	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース みかん おうとう バイナップル りんご	チキンカレーには、田舎館産の ミニトマトジュースが入っていま す。	小 807 中 941	小 23.0 中 26.2
12 (金)	やさいのねりごまあえ にくシュウマイ(小2コ中3コ) わかめのみそ汁 お祝いクレープ	牛乳 にくシュウマイ わかめ とうふ みそ	ごはん ごま さとう クレープ	もやし ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ	ご入学とご進級をお祝いをし て、デザートがつかます。	小 675 中 832	小 21.4 中 26.3
15 (月)	ハムステーキ みそカレーとう にゅうラーメン	牛乳 ハムステーキ ぶたにく とうにゅう みそ	ゆでちゅうか 米油	はくさい にんじん もやし しめじ ねぎ オレンジ	田舎館小中学校は給食はあり ません。	小 542 中 667	小 28.7 中 31.2
16 (火)	チーズオムレツ だいこんのサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズオムレツ ツナ ベーコン ミックスビーンズ	ごはん じゃがいも こむぎこ オリーブ油 さとう	コーン たまねぎ ピーマン ハセ グリーンピース だいこん トマト ブロッコリー にんじん マッシュルーム	ミックスビーンズは、ガルバン ゾー・マローファットビーンズ・レッド キドニーの黄緑赤の豆です。	小 710 中 824	小 23.2 中 25.8
17 (水)	かぼちゃグラタン ちくぜんに つみれ汁	牛乳 豆乳 とりにく ちくわ つみれ みそ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	かぼちゃ 生しいたけ ねぎ にんじん こんにやく ごぼう たけのこ れんこん だいこん	生しいたけは田舎館産です。	小 658 中 847	小 21.6 中 25.6
18 (木)	ハンバーグ ビーフンいため ちゅうかスープ ことうビーンズ	牛乳 ハンバーグ ぶたにく えび かまぼこ だいず	ごはん ビーフン ごま油 さとう	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	黒糖ビーンズは炒った大豆に黒 砂糖をまぶしたものです。しっか りかんで食べることをころがけ ましょう。	小 546 中 669	小 24.2 中 27.6
19 (金)	いわししょうがに きりほしだいこんのいために ながいも入りぶた汁	牛乳 いわししょうがに ぶたにく えだまめ ちくわ かんそう豆腐 みそ	ごはん ながいも 米油	きりほしだいこん にんじん こんにやく 生しいたけ ねぎ はくさい まいたけ ごぼう	切りほしだいこん、ながいもは青森県産です。 切りほしだいこん、ながいもは生の大豆より水分が抜 けることで栄養豊富になります。	小 628 中 758	小 27.3 中 31.0
22 (月)	ぶたバラやき マカロニサラダ わかめスープ 半のみチーズ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ とうふ かまぼこ チーズ	ごはん マカロニ はるさめ マヨネーズ 米油 さとう	たまねぎ ピーマン しめじ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	小学校は給食はありません。中 学校のみベーチーズがつかま す。	小 621 中 799	小 23.7 中 30.1
23 (火)	ぎょうざ(小2コ中3コ) キャベツのりあえ さつま汁	牛乳 ぎょうざ のり とりにく みそ	ごはん さつまいも こむぎこ	キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ こんにやく ねぎ	さつま汁は鹿児島県の郷土料理 で鶏肉を使った具だくさんのみそ 汁のこです。	小 617 中 792	小 21.0 中 25.7
24 (水)	(チキンカツ) みかんゼリー	牛乳 チキンカツ ぶたにく	ごはん 小麦 じゃがいも こむぎこ パンこ 米油 カレールー ゼリー	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース みかん	カレーにチキンカツをのせて食べ ましょう。	小 854 中 1,038	小 28.7 中 33.9
25 (木)	にしんにりに だいこんのそぼろに とりだんご とうふ	牛乳 にしんにりに ぶたにく えだまめ とりだんご 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 干しいたけ こんにやく はくさい しめじ ねぎ	にしんは、春告魚とも呼ばれる春 に北海道でよくとれる魚です。	小 641 中 770	小 28.0 中 31.7
26 (金)	あつやきたまご ごぼうサラダ やさしいスープ	牛乳 わかめ みそほうれんそう入りあつやきたまご ツナ ベーコン	ごはん マヨネーズ ごま	ごぼう にんじん きゅうり いんげん 生しいたけ キャベツ もやし ねぎ	サラダには青森県産のごぼうを 使用しています。	小 646 中 782	小 20.9 中 23.6
30 (火)	ホキフライ もやしのサラダ すきやきふう	牛乳 ホキフライ ぶたにく やき豆腐 ふ	ごはん こむぎこ パンこ 米油	もやし きゅうり コーン はくさい にんじん えのき こんにやく たまねぎ	後片付けのきまりを守っていた だきましよう。	小 616 中 764	小 24.6 中 29.3
栄養価平均						小 658 中 802	小 25.0 中 31.0

※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。

今月の田舎館産の食材(予定)  
米(つがるロマン) 赤みそ いちご 生しいたけ おから ミントマトジュース



## 保護者の方へ

## 学校給食に関するお知らせ



毎月、献立表を配布します。……………

こんだてよていひょうを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしています。  
毎月発行しており、ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。





きゅうしょくだより

# ぱくぱく

2024年4月号

田舎館村

学校給食センター



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

## 学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

〔学校給食法〕第2条より

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p><b>2</b> 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p><b>3</b> 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>
<p><b>4</b> 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<p><b>5</b> 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p><b>6</b> わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>
<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>		

## 給食の食器の置き方を覚えよう

おかず皿の右側には肉・魚・卵や大豆製品を使ったおかずを置く  
おかず皿の左側には野菜を中心にした炒め物や和え物を置く



## 田舎館村の学校給食について

- ・学校給食センターで、小学校・中学校・黒石養護学校の約700食分をつくっています。
- ・給食費は、1食あたり小学校300円、中学校320円です。いただいた給食費で食材を購入します。
- ・田舎館産の米や野菜・果物をなるべく提供するようにしています。



朝ごはん  
元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。