



こんだてよていひょう

献立目標

かみかみで歯やあごをきたえよう

令和6年6月

田舎館村学校給食センター

にち ようび	こんだて	ち にく・ほく になる食品	ねつ ちから になる食品	からだの調子を整える食品	おしらせ	栄養価		
		おも 主にたんぱく質、カルシウム	おも たんぱく質がふつしほう 主に炭水化物、脂肪	おも ビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g	
3 (月)	メンチカツ ゆでやさしい クリームシチュー	牛乳 メンチカツ とりにく 白いんげんまめ とうふ	パン じゃがいも 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 たまねぎ マッシュルーム	パンにメンチカツや茹で野菜をはさ んで食べましょう。卓上ソースのか けすぎに注意しましょう。	中 761	小 27.3	
4 (火)	サーモンおやき ちくぜんに つみれ汁	牛乳 サーマンおやき とりにく ちくわ つみれ みそ	ごはん 米油 さとう	にんじん こんにやく ごぼう たけのこ れんこん 生しいたけ だいこん ねぎ	筑前煮はよく噛んで食べることを意 識してもらうためごぼうやれんこんなど の食材を乱切にしています。	小 595	小 28.9	
5 (水)	ほたてシューマイ(小2・中3コ) もやしののりあえ みそけんちん汁	牛乳 ほたてシューマイ のり あぶらあげ とうふ みそ	ごはん 米油 こむぎこ	たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにやく	県産ホタテ入りのシューマイです。	小 542	小 21.0	
6 (木)	ブロッコリーのサラダ チキンカレー	牛乳 ブロッコリーの 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 ブロッコリー きゅうり ミニトマトジュース	カレーの日は早食いになりがちで す。かむことを意識しながら食べま しょう。	小 756	小 25.8	
7 (金)	いわしうめに にくじるため キャベツのみそ汁 さつまいもスティック	牛乳 いわしうめに ぶたにく かんそうとうふ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん 米油 さとう さつまいも	にんじん たけのこ ごぼう こんにやく キャベツ	6月4日～11日は「歯と口の健 康週間」です。よくかんで食べる習 慣を身につけましょう。	小 692	小 29.4	
10 (月)	おからのにもコロケ パン缶(2コ)	牛乳 おからのにもコロケ ぶたにく なた ひじき	ゆでちゅうか 米油 じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	キャベツ にんじん メンマ もやし ねぎ パン缶	今日はおからの煮物をコロケにし ています。中学校は10(月)～12(水)ま で給食はありません。	小 573	小 23.8	
11 (火)	つくねハンバーグ にくじゃが はくさいのみそ汁	牛乳 つくねハンバーグ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	にんじん たまねぎ こんにやく 生しいたけ いんげん はくさい	給食の豆腐は県産大豆で作られ ています。生しいたけ、赤みそは 田舎館村産です。	小 667	小 29.6	
12 (水)	ツナオムレツ コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 ツナオムレツ ぶたにく なた とりにく	ごはん マヨネーズ ワンタン	にんじん コーン キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり	コールスローサラダとは、キャベツを半切りやみ じん切りにしてマヨネーズなどの調味料で和えた もの。今日は他にも野菜を加えています。	小 700	小 21.3	
13 (木)	にしんてりに メンマのため とりだんご入りみそ汁	牛乳 にしんてりに ぶたにく さつまあげ とりだんご とうふ いたふ	ごはん 米油 さとう	メンマ にんじん こんにやく だいこん 干しいたけ ねぎ	にしん、いわし、さば、あじなどの 青魚には体によい栄養のDHAや EPAが豊富です。	小 628	小 27.8	
14 (金)	きんしたまご とりそぼろ もやしのおかあえ わかめのみそ汁	牛乳 きんしたまご とりにく だいず かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	ごはん 麦 米油 さとう	もやし ほうれんそう だいこん にんじん	ごはんの上にきんしたまご、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 648	小 29.5	
17 (月)	にくだんご(小2・中3コ) ひじきとくわいのサラダ はるさめスープ	牛乳 にくだんご ひじき かつおぶし つくね	ごはん マヨネーズ はるさめ	たまねぎ くわい きゅうり いんげん にんじん キャベツ たけのこ	くわいはシャキシャキした食感が 特徴です。かむことを意識できる 食材です。	小 642	小 21.7	
18 (火)	さばのみそに ふきとぶたにくのいため みそかきたま汁	牛乳 さばのみそに ぶたにく たまご みそ かまぼこ (チーズ)	ごはん 米油 さとう でんぶん	ふき にんじん こんにやく たまねぎ 生しいたけ はくさい ねぎ	中学校に比べピーチーズがつきま す。ふきなどの山菜もよくかむこと を意識できる食材です。	小 649	小 28.6	
19 (水)	ヨーグルトあえ キーマカレー	牛乳 ヨーグルト ぶたにく とりにく だいず ヨーグルト	ごはん 麦 オリーブ油 カレールウ さとう	たまねぎ にんじん おうとう みかん りんご パイナップル ミニトマトジュース	キーマカレーにひき肉と砕いた大豆を入れ ています。カレーのかし味で田舎館村産 ミニトマトジュースを入れています。	小 858	小 30.2	
20 (木)	チキンてりやき こかぶのそぼろに ほうれんそうのみそ汁 りんごゼリー	牛乳 チキンてりやき ぶたにく えだまめ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん 米油 さとう でんぶん ゼリー	こかぶ にんじん 生しいたけ ほうれんそう たまねぎ りんご	「ふるさと産品給食の日」です。青森県産 の食材をふんだんに使った献立で、田舎 館村産は、生しいたけ、赤みそです。	小 646	小 25.9	
21 (金)	あじカツ きりぼしだいこんのサラダ ながいも入りぶた汁	牛乳 あじカツ とりにく ぶたにく かんそうとうふ みそ	ごはん ながいも こむぎこ パンこ 米油 さとう ごま油	きりぼしだいこん きゅうり ピーマン にんじん ごぼう はくさい まいたけ ねぎ	県産の切り干し大根のサラダで す。よくかむことを意識できる食材 です。	小 624	小 24.9	
24 (月)	かぼちゃとさつまいものコロケ キャベツサラダ	牛乳 かぼちゃとさつまいものコロケ とりにく あぶらあげ なた	ゆでうどん さつまいもコロケ 米油	なめこ にんじん わらび たけのこ えのきたけ キャベツ ピーマン かぼちゃ	めんの日は味を濃くしています。 減塩のために汁は残しましょう。	小 591	小 25.2	
25 (火)	チヂミ ぶたキムチのため ちゅうかスープ	牛乳 チヂミ ぶたにく かまぼこ	ごはん チヂミ 米油 さとう ごま油 でんぶん	はくさいキムチ たまねぎ だいこん にんじん メンマ えのきたけ もやし いら	チヂミは朝鮮料理の一つで様々な食 材を溶いた小麦粉などと合わせて平た く焼いたものを指します。	小 599	小 21.5	
26 (水)	いわしハンバーグ カミカミサラダ ひつつみ汁	牛乳 いわしハンバーグ くわいかめ とりにく	ごはん ながいも入りひつつみ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ たくあん きゅうり カリフラワー	サラダは、固めのたくあんと野菜を 和えています。かむことを意識でき る食材です。	小 551	小 22.3	
27 (木)	わふうきんぴらつつみやき にんじんのそぼろため いなか汁	牛乳 わふうきんぴらつつみやき とりにく かんそうとうふ みそ ちくわ こんぶ あぶらあげ	ごはん 米油 ごま油 ごま はるさめ じゃがいも	にんじん ねぎ だいこん ごぼう まいたけ	包み焼きは豆腐入りの鶏のハン バーグにかみゆえのあるごぼうを 加えています。	小 634	小 28.1	
28 (金)	ぎょうざ(小2・中3コ) もやしのサラダ すきやきふうじ	牛乳 ぎょうざ ぶたにく やきとうふ いたふ しそひじきづくだに	ごはん こむぎこ さとう ごま油	もやし コーン きゅうり ねぎ はくさい にんじん えのき たまねぎ こんにやく キャベツ いら	佃煮は魚や肉、海藻豆などをしょ うゆ・みりん・さとうで甘辛く煮付け たものをいいます。	小 639	小 23.3	
※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 650	小 25.8
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・ミニトマトジュース						中 792	中 30.3	

※田舎館産、青森県産、県内工場加工された食品を太字にしています。

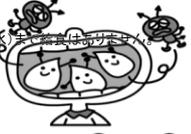
今月の献立目標 『かみかみで歯やあごをきたえよう』

6月4日～11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

 食べ物本来の味を十分に味わうことができる	 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ	 あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる	 脳が活性化し、精神を安定させる
--	---	--	---

よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか意識しながら食べる 	★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする 	★かみこたえのある食べ物を取り入れる 	★口の中での食べ物を、飲み物で流し込まない 
--	--	---	---

ふるさと産品給食の日



青森県では、6月と11月に「ふるさと産品給食の日」を設け、県産品を多く取り入れた給食を提供しています。青森県は海や山に囲まれているため農水産物に恵まれています。代表的なものに「りんご」や「にんにく」があります。みなさんは、田舎館村で収穫されている農産物は何？と聞かれて答えられますか？みなさんにおいしい田舎館村や青森県の恵みを理解してもらうため、今食べることができる食材をたくさん使用した「ふるさと産品給食の日」を6月20日（木）に実施します。給食が出来上がるまでにたくさん人が関わっています。感謝の気持ちを持っておいしくいただきましょう。

6月20日（木）の献立

- ・ごはん** 田舎館産つがるロマン100%のお米です。
- ・牛乳** 青森県産品です。
- ・とりのてりやき** 青森県産のとりにくを使用しています。
- ・こかぶのそぼろ煮** 青森県産こかぶや豚ひき肉、田舎館村産の生しいたけを使用しています。
- ・ほうれんそうのみそ汁** 赤みそは田舎館産、ほうれん草と豆腐と白みそは青森県産です。
- ・りんごゼリー** 青森県産りんごのゼリーです。



自分たちの食生活を見直しましょう。