



こんだてよていひょう

献立目標

夏野菜で元気にすごそう

令和6年7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 ね し ゆ い ん 血や肉・骨になる食品	な つ ち から し ゆ い ん 熱や力になる食品	か ら だ ち や う し と の し ゆ い ん 体の調子を整える食品	お 知 ら せ & 一 口 メ モ	栄 養 価		
		お も に たん ぱ く 質 、 カ ル シ ウ ム	お も に たん ぱ く 質 、 脂 肪	お も に ビ タ ミ ン 類 (A・C)		熱 量 kcal	たん 白 質 g	
1 (月)	たけのこはるまき ミニトマト(小1コ中2コ) 	牛乳 ぶたにく みそ とうにゅう	ゆでちゅうか はるまき 米油	にんじん もやし しめじ はくさい ねぎ たけのこ ほししいたけ ミニトマト	めん 類のスープは減塩のために残し ましょう。ミニトマトは田舎館産で す。	小 604 中 735	小 24.8 中 30.5	
2 (火)	たらみそづけやき チンジャオロース みそけんちん汁 	牛乳 たらみそづけやき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん 米油 でんぶん ごま油	ピーマン たけのこ にんじん だいこん ごぼう こんにやく なましいたけ ねぎ	給食日より夏野菜に関するクイ ズをのせています。チャレンジして みよう！	小 561 中 685	小 27.6 中 30.9	
3 (水)	ハムステーキ ひじきのために せんべい汁 	牛乳 ハムステーキ 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 まいたけ ねぎ	ひじきは海藻で、おなかの調 子を整えるはたらきがある食 物せんべいが豊富です。	小 616 中 740	小 25.7 中 29.0	
4 (木)	カリフラワーのサラダ ハヤシライス 	牛乳 ぶたにく 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 795 中 926	小 26.3 中 30.2	
5 (金)	ごぼう入りハンバーグ いんげんのごまあえ たなばた汁 ソーダゼリー 	牛乳 ごぼう入りハンバーグ とりにく おさかなめん あぶらあげ ふ	ごはん ごま マヨネーズ ゼリー	いんげん もやし にんじん たまねぎ えのき はくさい ごぼう	あさってなのか、たなばた の川に見立てた魚のすり身ででき た麺が入っています。	小 641 中 766	小 25.8 中 29.2	
8 (月)	ハムカツ(2コ) ゆでやさしい はるさめスープ 	牛乳 ハムカツ つくね	コッペパン はるさめ こむぎこ パンこ 米油	キャベツ にんじん はくさい たけのこ	パンにハム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。	小 792 中 894	小 28.1 中 30.9	
9 (火)	いわしみぞれに やさしいため だいこんのみそ汁 	牛乳 いわしみぞれに ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ごはん 米油 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 たけのこ	いわしやさんまを食べると人間に 必要な不飽和脂肪酸という栄養 がとれます。	小 619 中 714	小 26.6 中 29.5	
10 (水)	ごもくあつやきたまご やさいのねりごまあえ かぶのどろみ汁 乾燥なっとう 	牛乳 ごもくあつやきたまご なまあげ みそ なっとう ひじき	ごはん ごま さとう でんぶん	ほうれんそう もやし こかぶ にんじん しめじ たけのこ ねぎ	7月10日は「納豆の日」です。今 日はフリーズドライ加工した納豆 がつかます。	小 636 中 766	小 22.8 中 25.9	
11 (木)	ぶたバラやき もやしのナムル なめこのみそ汁 	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	ごはん はるさめ 米油	たまねぎ ピーマン しめじ もやし きゅうり はくさい にんじん なめこ	なめこのめりりは、水溶性食物繊 維ペクチンで、腸内環境を整えて くれます。	小 582 中 719	小 22.2 中 26.1	
12 (金)	ラトウイユ風にくだんご(2コ) ながいものソテー きのこのスープ ブラマンジェ風デザート 	牛乳 ラトウイユ風にくだんご ベーコン かまぼこ とうにゅう	ごはん ながいも 米油 マヨネーズ さとう ブラマンジェ風デザート	にんじん いんげん だいこん まいたけ しめじ えのき きくらげ たまねぎ	もうすぐパリオリンピックが開 催されるので、それにちなんだ ラトウイユ風肉団子とブラマ ンジェ風デザートです。	小 669 中 802	小 21.5 中 24.4	
16 (火)	さんまかんろに だいこんのそぼろに すきやきふうに 	牛乳 さんまかんろに ぶたにく えだまめ やきどうふ いたふ	ごはん 米油 さとう でんぶん	なましいたけ だいこん にんじん はくさい たまねぎ こんにやく えのき	食事の時は主食・主菜・副菜がそ ろっているか確認してから食べる ようにしましょう。	小 683 中 812	小 28.9 中 32.8	
17 (水)	かつおカツ カラフルサラダ せんぎり汁 	マスカットジョア かつおカツ ツナ あぶらあげ こんぶ みそ	ごはん こむぎこ パンこ 米油	キャベツ ピーマン きりぼしだいこん ごぼう はくさい にんじん	長い夏休みが始まります。 次のことに気を付けて元気に 過ごしましょう。	小 593 中 719	小 21.5 中 24.7	
18 (木)	フルーツデザート ポークカレー 	牛乳 ぶた肉	ごはん 麦 じゃがいも オリーブ油 カレールウ さとう ゼリー	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース パイナップル りんご みかん 黄桃 いちご	①朝ごはんを食べる。 ②バランスのよい食事を3回とる。 ③毎食野菜もしっかり食べる。 ④冷たいものをとりすぎない。 ⑤よくかむことを意識して食べる。 ⑥こまめに水分補給をする。	小 797 中 928	小 22.7 中 25.9	
19 (金)	コーンシュウマイ(小2コ中3コ) マーボー豆腐 たまごスープ 	牛乳 コーンシュウマイ ぶたにく とうふ たまご かまぼこ	ごはん こむぎこ 米油 でんぶん	にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ えのき ほうれんそう		小 622 中 781	小 25.9 中 31.5	
						栄 養 価 平 均	小 658 中 785	小 25.0 中 28.7

※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・生しいたけ
- ・ピーマン・ミニトマト・ミニトマトジュース

※田舎館産、青森県産、県内工場で加工された食品を太字にしています。また、野菜類も当日可能なものは県産を使用しています。



すこやか食生活を目指そう

塩分ひかえめ

食塩のとりすぎは、高血圧の原因になるだけでなく、他の生活習慣病のリスクを高めます。

- 減塩は、病気になってははじめるものではなく、子どものころから、濃い味付けを好む習慣を断ち切り、塩味の薄い食事になれることが大切です。
- 夏休み中も味の濃いものばかり食べないように注意しましょう。



今月の献立目標は『夏野菜で元気にすごそう』です。そこで夏野菜について勉強しよう！

夏野菜クイズ 正しいのはどっち？

夏に多くとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

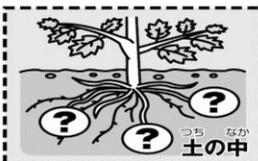


Q1

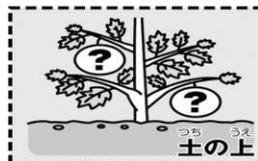
トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ？



A



B



Q2

オクラを切ったときのシルエットはどっち？



A



B

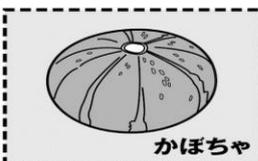


Q3

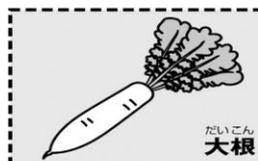
煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち？



A



B



Q4

トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分？



A



B



Q5

健康な体をつくるために野菜は1日どのぐらい食べたらいい？



A



B



- Q1...B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
Q2...A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
Q3...A(大根は、冬野菜)
Q4...B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)
Q5...B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)



おやつを食べすぎに気をつけよう

おやつを食べるとき、袋から直接食べたり、砂糖がたくさん入っている飲み物をペットボトルから直接飲んでいませんか？市販のお菓子や飲み物には砂糖や油がたくさん使われているものが多いのでエネルギーや脂質のとり過ぎにつながります。栄養成分表示を確認して食べすぎないように気をつけましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条



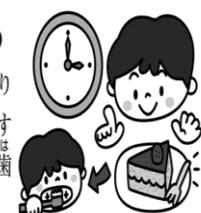
1 食べ過ぎない

食事が食べられなくなったり、自分に合った量を考えましょう。



2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫菌になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。



3 食べる量を決める

目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。



4 楽しく食べる

家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。

