



こんだてよていひょう



献立目標
旬の食べもので
元気にすごそう

令和6年8月

田舎館村学校給食センター

に ち ようび	こ ん だ て	ち けつ にく ほね しょうひん 血や肉・骨になる食品	なつ ちから しょうひん 熱や力になる食品	からだ ちやうしょく たのの しょうひん 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	
22 (木)	  三色どん きんしたまご とりとたまごのそぼろ もやしのおかかあえ はくさいのみそ汁	牛乳 きんしたまご とりにく だいず かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ごはん 麦 こめあがら 米油 さとう	もやし ほうれんそう はくさい にんじん	なつ しょうた 夏の旬の食べ物をしっかり食べて元気にすごしましょう。田舎館小中学校は22日23日は給食はありません。	小 687 中 799	小 31.8 中 36.9	
23 (金)	  非常食ビーフカレー だいごんのサラダ メロンソーダ風ゼリー	牛乳 きゅうにく ツナ とうにゅう	ごはん 麦 カレールウ ゼリー	だいごん ブロッコリー	今日のカレーは非常食用のレトルトカレーです。ごはんの上にカレーをかけて食べましょう。	小 801 中 882	小 24.8 中 26.6	
26 (月)	  ひ 冷やしちゅうか きんしたまご ゆでやさしい あげパン(ココア)	牛乳 きんしたまご とりにく 館中給食アンケート第4位	ゆでちゅうか あげパン(ココア) こめあがら 米油	もやし にんじん きゅうり コーン	ひ 冷やし中華スープの小袋がつきます。中華めんにきんしたまごとゆで野菜をのせ、スープをかけて混ぜて食べましょう。	小 606 中 749	小 22.8 中 28.2	
27 (火)	  あかうおみそづけやき こかぶのそぼろに とりだんご汁	牛乳 あかうおみそづけやき ぶたにく えだまめ とりだんご とうふ みそ	ごはん 麦 こめあがら 米油 さとう でんぶん	こかぶ にんじん はくさい えのき ねぎ こんにやく 生しいたけ	こかぶは青森県産です。葉の部分も栄養が豊富で食べることができます。	小 582 中 723	小 27.5 中 32.9	
28 (水)	  にくだんご(小2コ中3コ) キャベツのレモンあえ いももち汁	牛乳 にくだんご ツナ とりにく (中のみ チーズ)	ごはん 麦 いももち さとう	キャベツ ブロッコリー だいごん にんじん ねぎ えのき ごぼう たまねぎ	いももち、じゃがいもで出来ています。よくかんで食べましょう。中学校にチーズがつきます。	小 610 中 808	小 23.9 中 31.4	
29 (木)	  夏やさいカレー こめこプリン	牛乳 ぶたにく	ごはん 麦 オリーブ油 カレールウ こめこプリン	にんじん たまねぎ なす ブッシーニ かぼちゃ ミニトマトジュース りんご	かぼちゃ、なす、ブッシーニは夏野菜です。	小 753 中 870	小 21.3 中 24.0	
30 (金)	  とりのごまてりやき にくじゃが みそけんちん汁	牛乳 とりのごまてりやき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん 麦 じゃがいも 米油 ごま	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく 生しいたけ ねぎ だいごん ごぼう しめじ	8月31日は「野菜の日」です。夏休み中も毎食野菜を食べるようにしていましたか。	小 618 中 745	小 26.5 中 29.8	
※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。						栄養価平均	小 665 中 796	小 25.5 中 29.9

今日の田舎館産の食材(予定)

今月の田舎館産の食材(予定)

米(つがるロマン)・赤みそ・ミニトマトジュース・生しいたけ

※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。

おしらせ

館中全校生徒対象に給食ベスト3アンケートを実施しました。
2学期に、総合5位までの献立が給食に登場します。
8月は26日に第4位の揚げパンが登場。お楽しみに。

暑さに負けない夏休みの過ごし方

朝食をしっかりと食べよう



朝食は1日の元気の源です。
しっかりと食べましょう。

早寝早起きをしよう



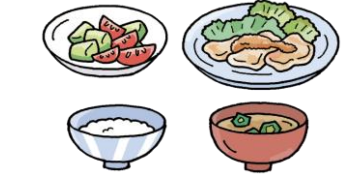
生活リズムの乱れが夏バテにつながります。休みの日も規則正しい生活をくりましょう。

冷たいものをとりすぎない



冷たいもののとりすぎは、内臓も冷やして胃腸のはたらきを悪くするため、食欲低下につながります。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜・汁ものをそろえて、バランスよく食べましょう。もちろん野菜も忘れずにとりましょう。



今年も暑い夏になりそうです。そこで夏休みを元気に過ごすポイントを勉強しよう！

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くとダラダラ夜ふかししてしまったり、寝坊して朝ごはんが食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏休みの食生活 気をつけたい ポイント	なんでも 食べて 丈夫な体 をつくろう	つめ(冷)たいものの とり過ぎに 気をつけよう
やさい(野菜)を しっかり 食べよう	すいぶん(水分) 補給を こまめに しよう	みんなで食事をする 機会をつくろう



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける	日差しを避ける	水分・塩分補給	体調を整える
---------------	----------------	----------------	---------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯！	汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに
------------------------------------	---------------------------------

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

お手伝い例

買い物に行く	食器の準備・ 後片付け	野菜を洗う・ 皮をむく	ご飯を炊く	料理を 盛り付ける
---------------	------------------------	------------------------	--------------	----------------------

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。