



こんだてよていひょう

献立目標

旬の食べもので夏バテを予防しよう

令和6年9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
2 (月)	えだまめのコロッケ はくさいのなめたけあえ きつねうどん	牛乳 えだまめコロッケ とりく あぶらあげ なと	ゆでうどん こむぎこ パンコ 米油 じゃがいも	はくさい ほうれんそう えのきたけ にんじん ねぎ わらび うど たけのこ	秋が旬の食べ物を食べて元気に すごしましょう。麺のスープは減塩 のために残しましょう。	小 584 中 779	小 26.3 中 33.8
3 (火)	いわしのみぞれに きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 いわしのみぞれ煮 ちくわ あつあげ みそ	ごはん ごま さとう ごま油	ごぼう にんじん こんにやく ほ 干しいたけ キャベツ えのきたけ だいこん	今日は和食の献立です。青魚に は頭の働きを良くする栄養が入っ ています。	小 614 中 740	小 26.2 中 29.3
4 (水)	チーズ入りハンバーグ ビーフンいため はちはいち ミモやさい ジュース	チーズ入りハンバーグ ぶたにく えび あぶらあげ とうふ	ごはん ながいも ビーフン 米油 ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン 生しいたけ こまつな しろぶどうとほうれんそうのジュース	八杯汁は岩手県の郷土料理でおい しくてたくさんおかわりをしてし まうという意味があるそうです。	小 565 中 692	小 18.8 中 22.3
5 (木)	嫩きみオムレツ マーボーなす ちゅうかスープ	牛乳 嫩きみオムレツ ぶたにく かまぼこ	ごはん ごま油 でんぶん (中のみ ゼリー)	嫩きみ たまねぎ ねぎ なす 干しいたけ メンマ えのきたけ だいこん にんじん もやし	岩山麓で収穫されるところをこし を嫩きみといいます。中学校にぶ どうゼリーがつかます。	小 570 中 724	小 21.1 中 24.1
6 (金)	にくシュウマイ(小2コ中3コ) みずのいため はくさいのみそ汁 あんこ 乾燥くらめ	牛乳 にくシュウマイ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ くらめ	ごはん ごま油 さとう こむぎこ	みず にんじん しめじ こんにやく はくさい たまねぎ	9月6日は語呂合わせから「黒 豆の日」です。今日は黒豆を乾燥 させています。よくかんで食べま しょう。	小 585 中 741	小 21.8 中 26.9
9 (月)	にくだんご(小2コ中3コ) キャベツのサラダ ワンタンスープ	牛乳 にくだんご とりく なと	コッペパン ワンタン	キャベツ にんじん はくさい えのき ねぎ	今日は食べ物を大切にする日デ す。	小 641 中 780	小 24.8 中 30.2
10 (火)	にしんてりに にくじるため チンゲンサイのみそ汁	牛乳 にしんてりに ぶたにく かんそうどうふ あぶらあげ みそ	ごはん 米油 さとう	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく まいたけ チンゲンサイ	10日と11日は中学校は給食があ りません。	小 603 中 723	小 25.8 中 28.9
11 (水)	めだまやき (ひきにくいため) もずく入りスープ	牛乳 めだまやき ぶたにく だいず もずく (いわし)	ごはん 麦 米油 でんぶん (いもけんぴ)	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん えのき	ごはんの上にひき肉と野菜の炒め物 と白玉焼きをのせて食べましょう。 (黒髪中高にもけんぴがつかます)	小 589 中 693	小 20.8 中 24.3
12 (木)	ブロッコリーのサラダ	牛乳 とりく	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 ミニトマトジュース ブロッコリー きゅうり	カレーには、田舎館産ミニマト ジュースが入っています。	小 774 中 901	小 26.2 中 30.0
13 (金)	ホキフライ ひじきのために せんべい汁	牛乳 ホキフライ ひじき さつまあげ だいず とりく	ごはん こむぎこ パンコ 米油 せんべい	にんじん こんにやく キャベツ まいたけ ごぼう ねぎ	9月15日は「ひじきの日」です。ひじ きはカルシウムや食物繊維などの栄 養が豊富です。	小 628 中 779	小 23.8 中 28.2
17 (火)	ミートオムレツ もやしののりあえ しらたま汁 くりごはん みかんゼリー	牛乳 ミートオムレツ とりく のり	くりごはん しらたまもち ゼリー	もやし ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ みかん	9月17日は十五夜です。十五夜 にちなんでメニューです。白玉もち はよくかんで食べましょう。	小 626 中 710	小 21.3 中 24.0
18 (水)	デミソースハンバーグ くわいかめのきんぴら ながいも入りぶた汁	牛乳 デミソースハンバーグ ぶたにく くわいかめ かんそうどうふ えだまめ とりく みそ	ごはん ながいも 米油 ごま油	にんじん たけのこ こんにやく はくさい ごぼう 生しいたけ ねぎ	きんぴらとは、わかめのみそ汁など に入れる部分は葉で、葉がついてい ない真ん中の芯の部分です。	小 605 中 731	小 25.8 中 29.5
19 (木)	わふうきんぴらつつみやき にんじんのそぼろいため かぶのとりみ汁	牛乳 わふうきんぴらつつみやき とりく ちくわ かんそうどうふ なまあげ	ごはん はるさめ 米油 ごま油 でんぶん	にんじん ねぎ かぶ しめじ ごぼう たまねぎ	食べ物クイズ(1)17日は十五夜で したが、別名を「いも名月」ともい います。このいもは①じゃがいも	小 612 中 737	小 24.0 中 27.2
20 (金)	イカカツ トマトにくじゃが せんぎり汁	牛乳 イカカツ ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンコ 米油	にんじん たまねぎ トマト いんげん こんにやく はくさい きりぼしだいこん ごぼう	②さいとも③ながいも どれのこ とだと思いますか。	中 796	中 30.2
24 (火)	ナムル なめこのみそ汁 ピピン丼	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	ごはん 麦 ごま油 さとう	にんじん たまねぎ きくらげ ぜんまい だいずもやし せり もやし きゅうり なめこ だいこん	ごはんの上にピピンパやナムルを のせて食べましょう。	小 650 中 753	小 25.6 中 29.3
25 (水)	さばのみそに メンマいため すきやきふう	牛乳 さばのみそに ぶたにく さつまあげ やきどうふ いたふ	ごはん 米油 さとう	メンマ こんにやく はくさい にんじん たまねぎ えのき	食べ物クイズ(2)給食にもよく登場 する「もやし」ですが、名前の由来 は次のどちらだと思いますか？① ヤシの木のように見えるから②豆 を発芽させた芽のこことから	小 678 中 806	小 29.7 中 33.4
26 (木)	ヨーグルトあえ ミートボールカ レー	牛乳 とりく	ごはん 麦 じゃがいも オリーブ油 カレールウ さとう	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース おうとう缶 みかん缶 バイン缶 りんご	食べ物クイズの答え(1)さいとも 江戸時代の後半までは、さいとも を供えていたそうです。	中 995 小 608	中 24.0 小 21.7
27 (金)	ぎょうざ(小2コ中3コ) ぶたにくのくろずいため わかめのみそ汁	牛乳 ぎょうざ ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん ごま油 さとう	にんじん たまねぎ きくらげ いんげん だいこん	(2)②「萌やし」とも書きます。緑 豆や大豆を水に漬けて日に当てな いようにして育てます。	中 781 小 587	中 26.4 小 22.0
30 (月)	ポテトコロッケ もやしのスープ やきそば	牛乳 ぶたにく なと	やきそば ポテトコロッケ 米油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし メンマ ねぎ	30日中学校は給食がありません。	小 631 中 768	小 23.7 中 27.8

※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。

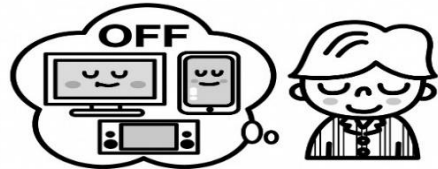
今月の田舎館産の食材(予定)

米(つがるロマン・はれわたり)・赤みそ・生しいたけ・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。

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

- 家庭にある食品をチェックする
- 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
- 足りないものを買い足す
- 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがお勧めです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。



主食（炭水化物を多く含むもの）



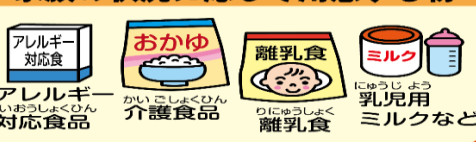
主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。