

令和6年10月



こんだてよていひょう

献立目標
和食に親しもう

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	
1 (火)	にんくだんご(2コ) マカロニサラダ かしわ汁	牛乳 にくだんご とりく かんそうどうふ	ごはん マカロニ マヨネーズ さとう	にんじん きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ 生しいたけ たまねぎ	かしわ汁は大分県の郷土料理でとり肉やごぼうを醤油や酒で味付けした汁物です。中学校は給食がありません。	小 673 中 803	小 27.3 中 31.0	
2 (水)	いわしうめに みそきんぴらごぼう とりだんご汁	牛乳 いわしうめに ぶたにく とろふ とりだんご 清水煮ナンバ入りみそ みそ	ごはん ごま油 さとう ごま	ごぼう にんじん こんにやく だいこん 生しいたけ たまねぎ	今月の献立目標は「和食に親しもう」です。きんぴらに弘前産の清水煮ナンバ入りのみそを使用します。	小 688 中 819	小 28.8 中 32.5	
3 (木)	サーモンおやき じゃがいものそばろに ひつつみ汁	牛乳 サーマンおやき ぶたにく えだまめ とりく	ごはん じゃがいも 米油 さとう でんぶん	にんじん 生しいたけ だいこん ごぼう えのきたけ	ひつつみには、県産ながいも入りです。南部地方の郷土料理です。	小 601 中 730	小 28.0 中 31.4	
4 (金)	あつやきたまご キャベツのレモンあえ もやしのみそ汁	牛乳 あつやきたまご ぶたにく ソナ とろふ みそ	ごはん こめあがり 米油 ごま さとう	白菜キムチ たくあん キャベツ ブロッコリー にんじん もやし	キムタクごはんは、キムチとたくあんが入った混ぜごはんです。小学校は給食がありません。	小 645 中 779	小 26.6 中 30.3	
7 (月)	ポークウインナー チリトマトビーンズ コーンスープ	牛乳 ポークウインナー ぶたにく とりく とろふ いんげんまめ ひよこ豆 あおえんどう豆 赤いんげん豆	コッペン オリーブ油 シチュールウ	たまねぎ にんじん ブロッコリーのき コーン	パンにウインナーやチリトマトビーンズをはさんで食べましょう。	小 799 中 911	小 30.5 中 34.5	
8 (火)	かぼちゃスロツケ はくさいのおかかあえ おでん	牛乳 かぼちゃスロツケ じゃことえだまめのボール こんぶ がんもどき かつおぶし	牛乳 うずらのたまご ちくわ コロツケ(さつまいも) 米油	かぼちゃ はくさい ほうれんそう だいこん にんじん こんにやく	「がんもどき」がどんな食べ物かわかりますか？うずらの卵はよく噛んで食べましょう。	小 619 中 781	小 20.7 中 24.7	
9 (水)	たらみそつけやき ぶたにくとふきのいため みそけんちん汁	牛乳 たらみそつけやき ぶたにく とろふ あぶらあげ みそ	ごはん 米油 さとう	ふき にんじん こんにやく だいこん ごぼう 生しいたけ ねぎ	ふきは青森県でもとれる山菜の一種です。日本では様々な山菜が食べられています。	小 550 中 672	小 26.2 中 29.2	
10 (木)	カリフラワーのサラダ キーマカレー	牛乳 ぶたにく とりく だいず しろいんげんまめ	ごはん 小麦 オリーブ油 カレールウ ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ オリーブ油 カレールウ ミントマトジュース カリフラワー きゅうり	今日は「目の愛護デー」です。目を休ませるためにも「ノーゲームデー」にしてみよう。	小 813 中 996	小 31.2 中 36.9	
11 (金)	ぶたバラやき もやしのサラダ はくさいのみそ汁	牛乳 ぶたバラやき とろふ あぶらあげ みそ	ごはん はるさめ 米油	たまねぎ ビーマン しめじ もやし コーン きゅうり はくさい にんじん	10月16日は「世界食糧デー」また、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食べ物を大切にしていますか？	小 592 中 730	小 22.8 中 26.9	
15 (火)	ツナオムレツ さいのうまに わかめのみそ汁	牛乳 ツナオムレツ ぎゅうにく わかめ あぶらあげ みそ	ごはん さといも 米油	だいこん なんじん ごぼう こんにやく ねぎ だいこん	食べ物如山形県の郷土料理、里いもと牛肉を使った「いも煮」を参考にしています。中学校は給食がありません。	小 660 中 800	小 21.0 中 23.9	
16 (水)	コーンシュウマイ(小2コ中3コ) ひじきのいために すきやきふうじ	牛乳 コーンシュウマイ ひじき さつまあげ だいず ぶたにく やまどうふ ふ	ごはん こめあがり 米油 こむぎこ	コーン たまねぎ にんじん こんにやく はくさい えのきたけ	ひじきや切り干し大根は昔から伝わる伝統食材です。しっかり食べましょう。	小 570 中 719	小 23.5 中 28.6	
17 (木)	メンチカツ ゆでキャベツ きのこのスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 メンチカツ かまぼこ	ごはん こむぎこ パンこ 米油 ゼリー	だいこん にんじん えのきたけ 生しいたけ しめじ きくらげ キャベツ たまねぎ ブルーベリー	10月15日は「きのこ」の日です。おなかの調子を整えるにはたきのあるきのこをしっかり食べましょう。庫上ノースがつきます。かけすぎに注意しましょう。	小 668 中 840	小 19.8 中 24.0	
18 (金)	ポテトオープンやきカレー あつあげのホイコーロー ぶた汁	ストロベリージョア ぶたにく とりく なまあげ かんそうどうふ みそ	ごはん じゃがいも パンこ 米油 さとう でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン ごぼう しめじ はくさい ねぎ	食べ物クイズ①さいのうまを多く生産している都道府県は？1.北海道 2.福岡県 3.埼玉のどれか分かるかな？	小 590 中 721	小 21.1 中 24.7	
21 (月)	ぶたこうじみそやき マカロニのトマトソースソテー たまごスープ	牛乳 ぶたこうじみそやき とりく かまぼこ たまご	ごはん マカロニ パター 米油	にんじん たまねぎ ビーマン えのきたけ ほうれんそう	県産豚肉を味増しに漬けたものを焼いています。小学校は給食がありません。	小 683 中 815	小 27.1 中 30.4	
22 (火)	ほうれんそう入りあつやきたまご ながいものソテー つみれ汁	牛乳 ほうれんそう入りあつやきたまご ベーコン たらボール みそのり かつおぶし たまご	ごはん ながいも 米油 マヨネーズ さとう ごま	にんじん いんげん だいこん ねぎ ほうれんそう	長いものは青森県産です。	小 593 中 711	小 22.1 中 25.1	
23 (水)	アジカツ やさしいため なめこのみそ汁	牛乳 アジカツ ぶたにく とろふ みそ	ごはん こむぎこ パンこ 米油 ごま油	キャベツ にんじん もやし しめじ ビーマン だいこん なめこ	食べ物クイズ②さつまいもは1.地下の茎 2.地下の根どちらが太くなりましたか分かるかな？	小 643 中 775	小 23.6 中 26.7	
24 (木)	フルーツデザート 館中給食アンケート第1位カレー と第5位フルーツデザート	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ	ごはん 小麦 オリーブ油 カレールウ ゼリー さとう	にんじん たまねぎ ミントマトジュース おうとう みかん バイリンゴ ぶどう	カレーには田舎館産のミントマトジュースが入っています。	小 755 中 926	小 21.4 中 25.2	
25 (金)	てりやきハンバーグ おからのいりに さつま汁	牛乳 てりやきハンバーグ おから ひじき ちくわ えだまめ とりく みそ	ごはん さつまいも 米油 ごま油 さとう	にんじん 生しいたけ ねぎ しめじ こんにやく	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 674 中 799	小 26.2 中 29.3	
28 (月)	はるまき もやしとチキンのサラダ 館中給食アンケート第2位ラーメン	牛乳 ぶたにく なると とりく	ゆでちゅうか こむぎこ 米油	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ たけのこ もやし コーン きゅうり	めんつゆは、いつもの汁よりこい味付けをしています。汁は残すようにしましょう。	小 590 中 714	小 25.2 中 30.7	
29 (火)	ごぼうぎょうざ(小2コ中3コ) チンジャオロース はるさめスープ	牛乳 ごぼうぎょうざ ぶたにく つくね	ごはん はるさめ 米油 ごま油 でんぶん	たけのこ にんじん ビーマン キャベツ ごぼう	はるさめは何から作られているのかわかりますか？緑豆やじゃがいもなどのでんぶんから作られています。	小 568 中 713	小 22.7 中 27.6	
30 (水)	チキンチーズやき きりぼしだいこんのいために いももち汁	牛乳 チキンチーズやき ぶたにく ちくわ えだまめ とりく	ごはん いももち 米油	きりぼしだいこん 生しいたけ にんじん こんにやく だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	いももちは北海道の郷土料理でじゃがいもからできています。よく噛んで食べましょう。	小 644 中 773	小 27.4 中 30.7	
31 (木)	さかなとやさいのステーキ キャベツのりあえ じゃがいものみそ汁 パンキンパンロア	牛乳 さかなとやさいのステーキ のり あぶらあげ とろふ みそ	ごはん じゃがいも パンロア	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん かぼちゃ	食べ物クイズの答え①③埼玉県他に千葉県や宮崎県でも多く生産されています。②2.地下(土の中)の根が大きくなったものです。	小 658 中 779	小 20.1 中 23.0	
※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。						栄養価平均	小 648 中 786	小 24.6 中 28.5

※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。 今月の田舎館産の食材(予定)
米(はれわたり)・赤みそ・生しいたけ・ミントマトジュース



きゅうしょくだより

ぱくぱく

2024年10月号
田舎館村
学校給食センター



10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

給食センターでも毎日食べ残しを大量に捨てています。食材を買うためにお金を払い、また、捨てるためにもお金を払っています。このことをみなさんはどう思いますか。



館中給食アンケート結果について

1学期に館中の全校生徒対象に給食アンケートを実施しました。結果は次の通りになりました。第5位までの給食を8~10月までの給食で提供しています。

- 第1位 カレー
- 第2位 ラーメン
- 第3位 フルーツポンチ（フルーツデザート）
- 第4位 揚げパン
- 第5位 せんべい汁

※なお、カレーやラーメンは種類が書かれているものがないものがあつたため、全てをカレー・ラーメンに含めました。