

# こんだてよていひょう

令和6年11月

献立目標  
ふるさとの食べ物に関心をもち

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<br>(金)  | トマトミートオムレツ<br>だいごんのサラダ<br>やさしいスープ                  | 牛乳 トマトミートオムレツ<br>ツナ ベーコン                          | ごはん<br>じゃがいも                       | だいごん ブロッコリー キャベツ<br>にんじん えのきたけ もやし<br>ねぎ グリンピース コーン | 今月の献立目標は「ふるさとの食べ物に関心をもち」です。中学校は給食がありません。  | 小 620   | 小 19.7 |
| 5<br>(火)  | いわしみに<br>にくじるため<br>キャベツのみそ汁                        | 牛乳 いわしみに<br>ぶたにく かんそうどうふ<br>あぶらあげ みそ              | ごはん<br>米油<br>さとう                   | たけのこ にんじん<br>こんにやく ごぼう<br>キャベツ しめじ                  | いわしなどの青魚を食べると記録力がよくなる栄養がとれるよ！小学校は給食がありません。  | 小 629   | 小 27.2 |
| 6<br>(水)  | ハムカツ<br>もやしのりあえ<br>しらたま汁                           | 牛乳 プレーンヨーア ハムカツ<br>のり とりにく<br>あぶらあげ               | ごはん<br>こむぎこ パンこ 米油<br>しらたまもち       | もやし ほうれんそう<br>だいごん にんじん<br>ごぼう えのき ねぎ               | 11月8日は「いい歯の日」です。1口30回以上かんで食べるようにしましょう。よくかむことで消化を助け、虫歯や肥満を予防したり、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。 | 小 545   | 小 19.5 |
| 7<br>(木)  | ヨーグルトあえ  | 牛乳 とりにく<br>ヨーグルト                                  | ごはん 妻<br>じゃがいも<br>オリーブ油 カレールウ      | にんじん たまねぎ<br>ミニトマトジュース おうとう<br>みかん パイナップル りんご       |   | 小 818   | 小 24.0 |
| 8<br>(金)  | とりにくのだいずのそぼろ<br>きんしたまご おかかあえ<br>わかめのみそ汁<br>こくどうだいず | 牛乳 とりにく<br>だいず たまご<br>かつおぶし わかめ<br>あぶらあげ みそ       | ごはん 妻<br>さとう<br>米油                 | はくさい ほうれんそう<br>だいごん にんじん                            | ごはんの上にきんしたまご、とりそぼろ、おかかあえをのせて三色どんにして食べましょう。  | 小 677   | 小 30.5 |
| 11<br>(月) | にくじゃがコロッケ<br>パイン缶(2コ)                              | 牛乳 ぶたにく<br>なると                                    | ゆでちゅうか<br>じゃがいも さとう<br>こむぎこ パンこ 米油 | キャベツ にんじん メンマ<br>もやし ねぎ<br>パイナップル たまねぎ              | 麺の日は汁の味を濃くして、減塩のために汁は残すようにしましょう。  | 小 579   | 小 23.1 |
| 12<br>(火) | あかうおみそつけやき<br>ぶたにくのくろずいのため<br>みそけんちん汁              | 牛乳 あかうおみそつけやき<br>ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ             | ごはん<br>ごま油 さとう                     | にんじん たまねぎ いんげん<br>きくらげ だいごん ねぎ<br>ごぼう こんにやく ほししいたけ  | 11月11日は様々な食べ物の記念日になっています。もやしの日、チーズの日、麺の日や細長いお菓子などです。他にどんなものがあるのか調べてみるのもいいかも。            | 小 565   | 小 25.7 |
| 13<br>(水) | つくねハンバーグ<br>ひじきとれんこんのサラダ<br>ワタナスープ                 | 牛乳 つくねハンバーグ<br>ひじき だいず えだまめ<br>ぶたにく なると           | ごはん<br>ワンタン                        | れんこん きゅうり ブロッコリー<br>はくさい にんじん<br>えのきたけ ねぎ           |   | 小 659   | 小 27.5 |
| 14<br>(木) | しらす入りあつやきたまご<br>やさしいねりごまあえ<br>はくさいのみそ汁             | 牛乳 しらす入りあつやきたまご<br>わかめ なまあげ<br>みそ                 | ごはん<br>さつまいも<br>ごま さとう             | もやし ほうれんそう<br>はくさい にんじん                             | 秋が旬のさつまいもを炊き込みご飯にしています。   | 小 631   | 小 24.1 |
| 15<br>(金) | えびシユウマイ(小2コ中3コ)<br>とりにくをぼろいため<br>とん汁 こんぶのつくだに      | 牛乳 えびシユウマイ<br>とりにく ぶたにく とうふ みそ<br>かんそうどうふ ちくわ こんぶ | ごはん<br>はるさめ じゃがいも<br>米油 ごま油 さとう    | にんじん ねぎ<br>ごぼう なましいたけ<br>キャベツ                       | 食べ物クイズ 11月8日は「いい歯の日」でしたが、弥生時代の単弥呼の食事を再現したり食で何回か。  | 小 631   | 小 24.9 |
| 18<br>(月) | ぎょうざ(小2コ中3コ)<br>マーボー豆腐<br>ちゅうかスープ                  | 牛乳 ぎょうざ<br>ぶたにく とうふ<br>かまぼこ                       | ごはん<br>米油 でんぶん<br>こむぎこ             | にんじん ほししいたけ<br>たけのこ ねぎ だいごん<br>えのきたけ メンマ もやし        | かんでいて思っていますか。①約400回②約2000回③約4000回ほどか。   | 小 644   | 小 23.1 |
| 19<br>(火) | かつおカツ<br>きりぼしだいごんのサラダ<br>せんべい汁                     | 牛乳 かつおカツ<br>とりにく                                  | ごはん せんべい<br>こむぎこ パンこ 米油<br>ごま油 さとう | きりぼしだいごん にんじん<br>ピーマン きゅうり ごぼう<br>まいたけ キャベツ ねぎ      | 青森産の切り干し大根をサラダにしています。せんべい汁は南部地方の郷土料理です。   | 小 663   | 小 24.8 |
| 20<br>(水) | にくだんご(小2コ中3コ)<br>ほうれんそうのおひたし<br>とうふのみそ汁<br>りんごゼリー  | 牛乳 にくだんご<br>とうふ あぶらあげ<br>みそ                       | ごはん<br>ゼリー<br>さとう                  | はくさい ほうれんそう<br>乾燥野菜(キャベツ にんじん<br>ねぎ たまねぎ)<br>りんご    | ふるさと産品給食の日です。食材の多くを青森県産、田舎館村産にしています。  | 小 597   | 小 21.1 |
| 21<br>(木) | ブロッコリーのサラダ<br>中のみヨーグルト                             | 牛乳 ぶたにく<br>とりにく<br>(ヨーグルト)                        | ごはん 妻<br>じゃがいも<br>オリーブ油 ハヤシルウ      | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム ブロッコリー<br>きゅうり                 | ハヤシカレーの日は、かむことを意識して、早食いににならないように気を付けましょう。   | 小 734   | 小 26.1 |
| 22<br>(金) | さんまみりんぼしやき<br>ちくげんに<br>みそかきたま汁                     | 牛乳 さんまみりんぼしやき<br>とりにく ちくわ かまぼこ<br>たまご みそ          | ごはん<br>米油 さとう<br>でんぶん              | にんじん こんにやく ねぎ<br>ごぼう たけのこ れんこん<br>なましいたけ たまねぎ はくさい  | 11月24日は「和食の日」です。和食はごはんにも汁も、魚や野菜を中心としたおかずの食事をいいます。                                       | 小 614   | 小 26.0 |
| 25<br>(月) | ぎゅうにく入りコロッケ<br>りんご                                 | 牛乳 とりにく<br>なると あぶらあげ<br>ぎゅうにく                     | ゆでうどん<br>じゃがいもコロッケ 米油<br>カレールウ     | にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ ねぎ<br>りんご                       | 青森県産のりんごです。   | 小 692   | 小 24.2 |
| 26<br>(火) | スコッチエッグ<br>ひじきのいために<br>とりだんご                       | 牛乳 スコッチエッグ<br>ひじき だいず さつまあげ<br>とりだんご とうふ みそ       | ごはん<br>米油                          | だいごん にんじん<br>こんにやく ほししいたけ<br>ねぎ                     | スコッチエッグは、ハンバーグの中にゆで卵を入れたものを揚げて作られています。小学校は給食がありません。                                     | 小 624   | 小 26.1 |
| 27<br>(水) | キャベツ入りつくね<br>メンマいため<br>じゃがいものみそ汁                   | 牛乳 キャベツ入りつくね<br>ぶたにく さつまあげ<br>とうふ あぶらあげ みそ        | ごはん<br>じゃがいも<br>米油 さとう             | メンマ にんじん こんにやく<br>たまねぎ キャベツ                         | 食べ物クイズの答え 弥生時代の食事は玄米、貝の汁物、焼き魚や干物、くるみや栗などの噛み応え   | 小 616   | 小 21.8 |
| 28<br>(木) | さばのみそに<br>たくあんあえ<br>すきやきふうじ                        | 牛乳 さばのみそに<br>ぶたにく やきどうふ<br>いたふ                    | ごはん<br>ごま 米油                       | たくあん もやし きゅうり<br>はくさい にんじん<br>こんにやく たまねぎ えのきたけ      | があるものばかりなので③の約4000回もかんでいたそうです。  | 小 653   | 小 27.7 |
| 29<br>(金) | にくだんご(2コ)<br>キャベツときゅうりのごまサラダ<br>つみれ汁               | 牛乳 にくだんご<br>たらボール みそ                              | ごはん<br>ごま マヨネーズ                    | キャベツ きゅうり<br>だいごん にんじん ねぎ<br>たまねぎ                   | 今日のサラダは鶴田町学校給食センターの人気メニューです。  | 小 669   | 小 24.2 |
|           |  |   |                                    |   | 栄養価平均   | 小 643   | 小 24.5 |
|           |  |   |                                    |   |   | 中 782   | 中 29.0 |

※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。

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・ミニトマトジュース

※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。



きゅうしょくだより

# ぱくぱく

2024年11月号  
田舎館村  
学校給食センター



今月の献立目標は「ふるさとの食べ物に関心を持つ」です。

青森県は、三方を海に囲まれ、岩木山や八甲田山など豊かな山々が身近にあり自然の恵によるおいしい食べ物がたくさんあります。自然の恵みや、食べ物に関わる多くの人たちに感謝の気持ちを伝えるために、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりと残さずいただくことを心がけましょう。

青森県でとれた食べ物を多く使った給食の日を「ふるさと産品(さんぴん)給食の日」としています。  
11月20日(水)をふるさと産品給食の日として、青森県産や田舎館産の食材を使用しています。

●●● 11月20日(水) ●●●

## ふるさと産品(さんぴん)給食の日!

### ○ごはん

(田舎館産 9月下旬より  
新品種「はれわたり」の新  
米を使用しています)



### ○牛乳

(青森県産)

### ○りんごゼリー

(青森県産)

### ○肉団子

(青森県産鶏肉とごぼう入り)

### ○とうふのみそ汁

(青森県産大豆使用のとうふ 青森県産の乾燥野菜 白みそ 弘前市で作られた油揚げ)  
(田舎館産赤みそ)

### ○ほうれん草のおひたし

(青森県産ほうれん草)



給食では「**地産地消**」を推進しています!

11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定



わ しょ く み な お

## 「和食」を見直そう!



「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

## 家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う



はしを正しく使って食べる



ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる



伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる



旬の食べ物を味わう

