



こんだてよていひょう

令和6年12月

献立目標
冬の味を楽しもう

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 しよくひん 血や肉・骨になる食品	ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品	からだ ちょうし たのめ しよくひん 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	
2 (月)	かぼちゃフライ こめコ布林 	牛乳 ぶたにく なると	ゆでちゅうか こむぎこ パンこ 米油 こめコ布林	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ ねぎ かぼちゃ りんご	今月の献立目標は「冬の味を楽しもう」です。昼の放送でも冬の味覚を紹介します。	小 532 中 702	小 21.4 中 27.2	
3 (火)	マスしおやき みずのいために ひつつみ汁 	牛乳 マスしおやき とりにく さつまあげ	ごはん ながいも入りひつつみ ごま油 さとう	みず にんじん しめじ こんにやく ごぼう だいこん ほししいたけ	ひつつみ汁は南部地方の郷土料理です。ひつつみにには県産の長芋を混ぜています。	小 562 中 682	小 25.5 中 28.3	
4 (水)	ポークシュウマイ(小2コ中3コ) チンジャオロース はるさめスープ 	牛乳 ポークシュウマイ ぶたにく つくね	ごはん はるさめ でんぶん 米油 ごま油	ピーマン にんじん たけのこ はくさい	食べ物クイズ①12月21日は冬至ですが、かぼちゃを食べる理由は？かぼちゃのランプを作るため2. 病気になるために どちらかな？	小 595 中 755	小 23.5 中 28.9	
5 (木)	フルーツデザート ミートボールカレー 	牛乳 ミートボール	ごはん むぎ じゃがいも さとう 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 りんご パイナップル おうとう みかん	カレーに田舎館村産ミニトマトジュースを入れています。	小 588 中 999	小 20.6 中 23.4	
6 (金)	あつやきたまご はくさいのなめたけあえ キャベツのみそ汁 	牛乳 ごもくあつやきたまご とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん	はくさい ほうれんそう えのき キャベツ にんじん ごぼう たけのこ こんにやく	食べ物クイズ②ほうれんそうはある栄養が夏より多くなります。それは何か分かるかな？	小 550 中 661	小 22.5 中 25.6	
9 (月)	チーズ入りハンバーグ いんげんのごまあえ さつまいもシチュー 	牛乳 チーズ入りハンバーグ とりにく 白いんげんまめ	コッペパン さつまいも オリーブ油 シチュールウ ごま マヨネーズ	いんげん もやし にんじん たまねぎ マッシュルーム	パンにハンバーグをはさんで食べてもいいですよ。	小 722 中 829	小 28.8 中 32.5	
10 (火)	にしんてりやき きりぼしだいこんのいために かしわ汁 	牛乳 にしんてりやき ぶたにく とりにく ちくわ えだまめ かんそうどうふ	ごはん 米油	きりぼしだいこん こんにやく にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう キャベツ しめじ	青森県産の切り干し大根を使用しています。	小 613 中 735	小 27.1 中 30.5	
11 (水)	ミートオムレツ ひじきとくわいのサラダ ながいも入りぶた汁 	牛乳 ミートオムレツ ひじき だいず かんそうどうふ ぶたにく みそ	ごはん ながいも 米油 ごま マヨネーズ ふりかけ	くわい いんげん きゅうり はくさい にんじん えのき ごぼう ねぎ	豚肉と青森県産大豆が入ったオムレツです。	小 741 中 811	小 25.7 中 30.6	
12 (木)	チキンみそカツ にくじゃが なめこのみそ汁 	牛乳 チキンみそカツ ぶたにく みそ とうふ	ごはん こむぎこ パンこ 米油 じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん だいこん なましいたけ なめこ	クイズの答え①は、2の病気を防ぐためです。詳しくは20日の放送でお話します。	小 659 中 811	小 25.9 中 30.6	
13 (金)	れんこんぎょうざ(小2コ中3コ) マーボーなす やさいスープ 	牛乳 れんこんぎょうざ ぶたにく チキンハム	ごはん こむぎこ ごま油 でんぶん	なす ほししいたけ たまねぎ えのき キャベツ にんじん もやし ねぎ れんこん	今日は「ビタミンの日」です。ビタミンは必要量は少ないのですが大切な働きをしています。	小 572 中 725	小 21.1 中 25.8	
16 (月)	とうにゅうコロッケ りんご きつねうどん 	牛乳 とうにゅうコロッケ とりにく あぶらあげ なると	ゆでうどん こむぎこ パンこ 米油	にんじん ねぎ わらび たけのこ えのき うど りんご たまねぎ コーン	めんのは日は汁の味付けを濃くしています。減塩のために汁は残しましょう。	小 616 中 756	小 24.3 中 29.9	
17 (火)	とりのごまてりやき だいこんのそぼろに たまごスープ 	牛乳 とりのごまてりやき ぶたにく えだまめ かまぼこ たまご	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま	だいこん ほししいたけ にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう	クイズの答え②はビタミンCです。ビタミンCはかぜの予防に効果があります。しっかり食べましょう。	小 609 中 734	小 26.3 中 29.6	
18 (水)	カリフラワーのサラダ ポークカレー 	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん むぎ じゃがいも ごま マヨネーズ 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 カリフラワー きゅうり	もうすぐ冬休みです。規則正しい生活とバランスのよい食事をとるよに心がけましょう。	小 742 中 911	小 24.1 中 28.4	
19 (木)	たらみそづけやき ねりこみ とりだんご汁 	牛乳 たらみそづけやき きんときまめ あぶらあげ とりだんご とうふ みそ	ごはん さつまいも さとう でんぶん	にんじん こんにやく なましいたけ はくさい しめじ ねぎ	ねりこみは津軽地方の郷土料理です。	小 620 中 758	小 28.2 中 31.7	
20 (金)	ハンバーグ ゆでやさい すきやきふうに いちごゼリー 	牛乳 ハンバーグ ぶたにく やきどうふ いたふ	ごはん 米油 ゼリー	だいこんな キャベツ にんじん はくさい たまねぎ えのき こんにやく いちご	少し早いですがクリスマスメニューです。卓上ソースがつきませんが、かけすぎないようにしましょう。	小 639 中 807	小 24.2 中 30.0	
23 (月)	ナムル わかめのみそ汁 	ブレンジョア ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ごはん 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 だいこん	ごはんの上にごピンパやナムルをのせて食べましょう。	小 566 中 724	小 22.1 中 26.7	
※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。						栄養価平均	小 629 中 770	小 24.2 中 28.4

※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。

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



いよいよ12月です。今年もあとわずかになりました。冬休みには、クリスマスやお正月旅行など楽しみにしている行事がたくさんあると思いますが、寒さが厳しくなってきて気温の変化に体がついていけず、体調をくずす人が増える時期です。新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染予防で大切なのは、石けんを使ったていねいな手洗いです。外から戻ったとき、トイレの後、そしてごはんの前には必ず手を洗いましょう。

冬休みを元気に過ごすための10か条

- ### 1 こまめな手洗い

風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきたときには、うがいも忘れずに。
- ### 2 早寝・早起き・朝ごはん

長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
- ### 3 1日3回の食事を欠かさない

朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。
- ### 4 いろいろな食材をバランスよく食べる

副菜 主菜 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- ### 5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる

よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- ### 6 冬が旬の野菜を取り入れる

冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
- ### 7 ふるさとに伝わる食文化を知る

年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。
- ### 8 おやつをだらだらと食べない

おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- ### 9 元気に体を動かす

寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。
- ### 10 家族や仲間と共に食卓を囲む

会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。