



こんだてよていひょう

献立目標
楽しい給食にしよう

令和7年3月

田舎館村学校給食センター(TEL55-9912)

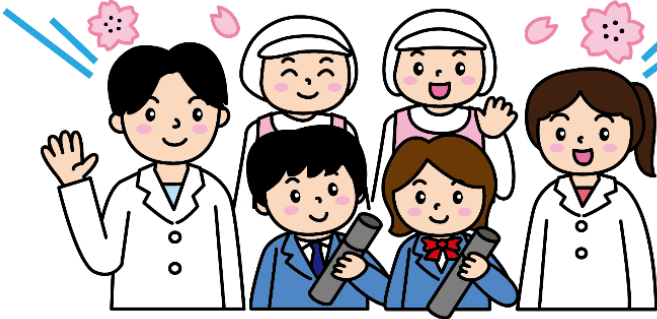
にち ようび	こんだて	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ & 一口メモ	栄養価		
		主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g	
3 (月)	メンチカツ ゆでやさい クリームシチュー ひななられ	牛乳 メンチカツ とりにく 白いんげんまめ とうにゆう	コッペパン じゃがいも オリーブ油 こむぎこ パンこ 米油 ひななられ	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム	パンにメンチカツと茹で野菜 をはさんで食べましょう。 ソースがつきますが、かけず ぎに注意しましょう。3月3日 は「耳の白」です。大きな音 を直接耳で聞いて病気になる 人が増えているそうです。	小 644 中 787	小 24.7 中 29.6	
4 (火)	あかうおみそづけやき にんじんのそぼろいため ながいも入りぶた汁	牛乳 あかうおみそづけやき とりにく かんそうどうふ ちくわ とうふ ぶたにく みそ	ごはん ながいも はるさめ 米油 ごま油	にんじん ねぎ ごぼう なましいたけ はくさい		小 579 中 719	小 27.6 中 33.3	
5 (水)	ごもくあつやきたまご だいこんのサラダ はくさいのみそ汁	牛乳 ごもくあつやきたまご ツナ なまあげ あぶらあげ みそ	ごはん ごま油	たけのこ だいこん ブロッコリー はくさい にんじん	食育クイズ①人の味覚は 「五つの基本味」あります。 「全部分かるかな？」	小 609 中 746	小 24.3 中 28.0	
6 (木)	さばカレーに ひじきのいために ひつみ汁	牛乳 さばカレーに ひじき さつまあげ だいず とりにく	ごはん ながいも入りひつみ とりにく	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ほししいたけ	3月8日は「サバの日」です。 大切な栄養が入っているサ バをしっかり食べよう。	小 658 中 780	小 24.8 中 27.9	
7 (金)	ハンバーグ ビーフいため わかめのみそ汁	牛乳 ハンバーグ ぶたにく えび わかめ かんそうどうふ いたふ	ごはん ビーフ 米油 ごま油	だいこん にんじん たまねぎ ピーマン	今日は日持ちがする乾物を 多く使用した給食です。詳し くは昼の放送で確認しよう。	小 643 中 766	小 26.5 中 29.9	
10 (月)	かぼちゃひきにくフライ もものあんにんどうふ	牛乳 ぶたにく なると とうにゆう	ゆでちゅうか こむぎこ パンこ 米油	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ かぼちゃ もも	麺の日は汁の味を濃くして います。減塩のために汁は 残しましょう。	小 568 中 739	小 21.0 中 26.8	
11 (火)	フルーツデザート チキンカレー	牛乳 とりにく	ごはん むぎ じゃがいも オリーブ油 カレールー ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ トマトジュース りんご パイン もも みかん	カレーの隠し味として、田舎館村 産ミニトマトジュースを入れていま す。	小 824 中 961	小 23.3 中 26.5	
12 (水)	さんまかんろに みずのいために みそけんちん汁	牛乳 さんまかんろに さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん 米油 ごま油 さとう	みず にんじん しめじ こんにやく なましいたけ ごぼう だいこん ねぎ	山菜の「みず」は正式名称は「ウ ワバミソ」といいます。	小 615 中 737	小 21.8 中 24.5	
13 (木)	ぶたみそづけやき マカロニサラダ いももち汁	牛乳 ぶたみそづけやき とりにく チキンハム	ごはん マカロニ マヨネーズ いももち	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ ごぼう えのき	中学校給食なし。	小 708 中	小 26.9 中	
14 (金)	にくシュウマイ(2コ) マーボーどうふ やさいスープ	牛乳 ぶたにく にくシュウマイ とうふ チキンハム	ごはん こむぎこ かたくりこ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ えのき キャベツ もやし	食育クイズ①の答え「甘味」「塩 味」「苦味」「酸味」「うま味」の五 味です。辛味は刺激の痛みで五 味には含まれません。またうま味 には日本人が発見し、世界中に広 まっています。	小 688 中 817	小 25.0 中 28.6	
17 (月)	だいずミートオムレツ ちくぜんに とりだんこ汁	牛乳 だいずミートオムレツ とりにく ちくわ とうふ とりだんこ みそ	ごはん 米油 さとう	にんじん れんこん たけのこ ごぼう なましいたけ こんにやく だいこん しめじ ねぎ	今年度の給食も残りわずか です。目標を持って食べることが できましたか？	小 615 中 749	小 25.9 中 30.0	
18 (火)	アジカツ はくさいのなめたけあえ せんぎり汁	牛乳 アジカツ あぶらあげ みそ こんぶ	ごはん こむぎこ パンこ 米油	はくさい ほうれんそう きりぼしだいこん ごぼう にんじん キャベツ	小学校給食なし。	小 586 中 703	小 21.2 中 24.1	
19 (水)	ぎょうざ(2コ) ぶたキムチいため はるさめスープ	牛乳 ぎょうざ ぶたにく つくね	ごはん はるさめ こむぎこ 米油 ごま油	はくさい たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ		小 649 中 784	小 24.4 中 28.6	
21 (金)	いわしうめに じゃがいものそぼろに すきやきふうに	ストロベリージョア いわしうめに ぶたにく やきどうふ えだまめ いたふ	ごはん じゃがいも 米油 さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ はくさい たまねぎ えのき こんにやく	いわしなどの青魚を食べると 記憶力がよくなる栄養がとれ るよ！	小 643 中 775	小 27.8 中 31.6	
24 (月)	もやしのりあえ 中のみ こめこプリン	牛乳 ぶたにく えび いか うずらのたまご のり (こめこプリン)	ゆでちゅうか 米油 かたくりこ	はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ きくらげ ピーマン	麺の上に具沢山あんを かけ、よく混ぜて食べましょ う。	小 545 中 686	小 31.6 中 38.8	
25 (火)	カリフラワーのサラダ ハヤシル	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん 麦 じゃがいも オリーブ油 ハヤシル	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり カリフラワー	ハヤシやカレーの日は、か むことを意識して、早食いに ならないように気を付けま	小 768 中 906	小 25.8 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 646 中 777	小 25.2 中 29.2

※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



ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
□の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事きちんとしてきた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p> <p>すく 少なめ ふつつ おおも 大盛り</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p> <p>ごちそうさまでした</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

○…10点、△…5点、×…0点
として、採点してみよう!

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

100点