



こんだてよていひょう



献立のねらい
給食に親しもう

令和7年4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
8 (火)	かにたま もやしのねりごまあえ きのこのスープ	牛乳 かにたま かまぼこ みそ	ごはん ごま さとう	もやし なのはな きくらげ なましいたけ えのき しめじ だいこん にんじん コーン	ご入学・ご進級おめでとうございませう。今日から今年度の給食が始まります。	小 609 中 706	小 21.7 中 24.2
9 (水)	シュウマイ(小2コ中3コ) おからいために さつまい	牛乳 シュウマイ おから ひじき ちくわ えだまめ とりにく みそ	ごはん さつまいも 米油 ごま油 さとう	にんじん しめじ ねぎ こんにゃく ほしいたけ	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め煮を作ります。	小 629 中 804	小 23.3 中 29.0
10 (木)	(チキンカツ) ヨーグルト	牛乳 ぶたにく チキンカツ ヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも オリーブ油 カレールウ こむぎこ パンこ 米油	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース りんご	カレーには、田舎館産のミニトマトジュースと県産のすりおろしりんごが入っています。	小 914 中 1,059	小 31.2 中 35.6
11 (金)	デミソースハンバーグ フロッコリーのサラダ みそけんちん汁	牛乳 デミソースハンバーグ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん	フロッコリー きゅうり ねぎ にんじん だいこん ほしいたけ ごぼう こんにゃく	みそ汁は田舎館産赤みそと県産白みそをあわせて作っています。	小 618 中 738	小 25.1 中 28.1
14 (月)	もやしののりあえ クレープ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると のり	ゆでうどん クレープ	にんじん ねぎ わらび ふき たけのこ うど えのき もやし ほうれんそう	ご入学とご進級をお祝いをして、デザートがつきます。	小 580 中 724	小 25.0 中 31.2
15 (火)	ますしおやき ひじきのいために せんべい汁	牛乳 ますしおやき ひじき だいず さつまあげ とりにく	ごはん せんべい 米油	にんじん キャベツ こんにゃく ごぼう まいたけ ねぎ	せんべい汁は南部地方の郷土料理です。	小 593 中 717	小 29.6 中 32.9
16 (水)	とりにくとだいずのそぼろ きんしたまご おかかあえ わかめのみそ汁	牛乳 とりにく だいず たまご かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	ごはん むぎ さとう 米油	はくさい ほうれんそう だいこん 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 645 中 747	小 28.3 中 32.7
17 (木)	つくねハンバーグ にくじゃが つみれ汁	牛乳 つくねハンバーグ ぶたにく みそ つみれ	ごはん じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ なましいたけ こんにゃく いんげん だいこん ねぎ	生しいたけは田舎館産です。	小 599 中 725	小 25.7 中 29.3
18 (金)	タコメンチカツ キャベツのうめあえ ながいも入り汁	牛乳 タコメンチカツ ぶたにく みそ かんそうどうふ	ごはん ながいも こむぎこ パンこ 米油 オリーブ油	キャベツ きゅうり うめ にんじん しめじ ねぎ ごぼう はくさい	4月18日は「よい菌の白」です。今日はカミカメニューです。ながいもは青森県産です。	小 603 中 749	小 22.8 中 27.1
21 (月)	ポークウインナー チリマトビーンズ コーンスープ	牛乳 ウインナー ぶたにく ひよこ豆 あおえんどう豆 赤いんげん豆 とりにく 白いんげん豆 とうりゅう	パン(真ん中に切れ目あり) オリーブ油 シチュールウ	たまねぎ トマト にんじん コーン フロッコリー	小学校給食なし。パンを半分に切ると袋状に開けます。おかずをはさんで食べましょう。	小 687 中 789	小 28.8 中 32.8
22 (火)	さばのみそに きりぼしだいこんのサラダ はくさいのみそ汁	牛乳 さばのみそに とりにく なまあげ みそ	ごはん ごま油 さとう	きりぼしだいこん にんじん ピーマン きゅうり はくさい	切干大根は青森県産です。切干大根は生の太根より水分が抜けることで栄養豊富になります。	小 654 中 831	小 25.8 中 32.3
23 (水)	にくだんご(2コ) ふきとぶたにくのいために ひつつみ汁 中のみ みかんゼリー	牛乳 にくだんご ぶたにく とりにく	ごはん ながいも入りひつつみ 米油 さとう (ゼリー)	ふき にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ほしいたけ ねぎ (みかん)	ひつつみ汁は南部地方の郷土料理です。ひつつみには、県産ながいものすりおろしが入っています。	小 627 中 779	小 24.8 中 28.1
24 (木)	ヨーグルトあえ ポークカレー	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも カレールウ オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース りんご おうとう バイナップル みかん	カレーの日は朝食いになりがちです。かむことを意識して食べましょう。	小 751 中 921	小 21.7 中 25.5
25 (金)	チキンみそカツ たくあんあえ すきやきふうに	牛乳 チキンみそカツ ぶたにく やきどうふ いたふ	ごはん こむぎこ パンこ 米油 ごま	たくあん もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのき はくさい こんにゃく	カツは県産の鶏肉にみそはさんで揚げています。	小 664 中 817	小 26.7 中 31.5
28 (月)	にくじゃがコロッケ いちご	牛乳 ぶたにく なると	ゆでちゅうか にくじゃがコロッケ 米油	キャベツ にんじん メンマ もやし ねぎ いちご	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。いちごは田舎館村産です。	小 562 中 687	小 23.6 中 28.8
30 (水)	いわしみそに だいこんのそぼろに みそかきたま汁	牛乳 いわしみそに ぶたにく みそ えだまめ かまぼこ たまご	ごはん 米油 さとう でんぶん	だいこん にんじん ほしいたけ たまねぎ はくさい ねぎ なましいたけ	いわしの味付けに県産の白みそを使用しています。	小 637 中 768	小 28.4 中 32.4
栄養価平均						小 648 中 785	小 25.7 中 30.0

※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。

※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。

がっ こう きゅうしょく かん し

学校給食に関するお知らせ



保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。……………

こんだてよていひょうを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしています。毎月発行しており、ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。





きゅうしょくだより

ぱくぱく

2025年4月号
田舎館村
学校給食センター



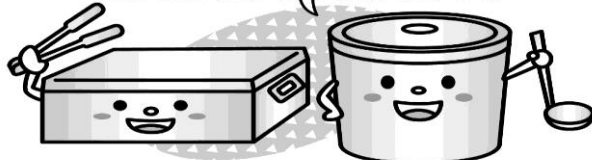
入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。



おいしい給食をお届けします



! こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、よくかんで食べる



ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない



時間内に食べ終わるようにする



食器は大切に扱う



給食の食器の置き方を覚えよう

おかず皿の右側には肉・魚・卵や大豆製品を使ったおかずを置く
おかず皿の左側には野菜を中心にした炒め物や和え物を置く



田舎館村の学校給食について

- ・学校給食センターで、小学校・中学校・黒石養護学校の約680食分をつくっています。
- ・給食費は、1食あたり小学校350円、中学校380円です。昨年度より田舎館村の小中学校の児童生徒は無償となっています。
- ・田舎館産の米や野菜・果物を提供するよう努めています。献立表の原材料の県産や県内工場加工品は太字にしています。



朝ごはん

元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。