



こんだてよていひょう

献立目標

春の味を楽しもう

令和7年5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		
		主たんぱく質・カルシウム	主炭水化物・脂肪	主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g	
1 (木)	  ぎょうざ(小2コ中3コ) あつあげのホイコーロー わかめスープ	 牛乳 ぎょうざ あつあげ わかめ かまぼこ みそ	ごはん ぎょうざ こむぎこ さとう でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン えのき だいこん もやし メンマ	今月の献立目標は「春の味を 楽しもう」です。わかめも春が 旬です。	小 608 中 781	小 19.6 中 23.9	
2 (金)	  たらみそづけやき ぶたにくのくろずいため キャベツのみそ汁 三色ゼリー	 牛乳 たらみそづけやき ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ とうにゅう	ごはん たらみそづけやき ごま油 さとう ゼリー	にんじん たまねぎ きくらげ いんげん キャベツ りんご レモン	5月5日は子どもの日です。黒 酢は玄米から食酢は精米から 作られています。	小 596 中 720	小 28.9 中 32.5	
7 (水)	  フルーツデザート チキンカレー	 牛乳 とりにく	ごはん 麦 じゃがいも さとう ゼリー オリーブ油 カレールウ	ミニトマトジュース にんじん たまねぎ おとうろ みかん パイナップル りんご	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 821 中 958	小 22.4 中 25.5	
8 (木)	  たけのこはるまき マーボー豆腐 イカボール入りスープ	 牛乳 ぶたにく とうふ イカボール	ごはん ぶたにく はるまき 米油 でんぶん	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん もやし えのき メンマ	たけのこは春が旬ですが、メンマ もたけのこだと知ってるかな。	小 712 中 842	小 24.3 中 28.1	
9 (金)	  さんまみそで にくじるため はくさいのみそ汁	 牛乳 さんまみそで ぶたにく みそ あつあげ かんそう豆腐	ごはん さんまみそで こめあがり 米油 さとう	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく はくさい	ごぼうは春と秋の2回旬があり ます。青森県は収穫量第一位 です。	小 626 中 750	小 24.5 中 27.8	
12 (月)	  ハムカツ バイン缶(2個) みそカレーとう にゅうラーメン	 牛乳 ハムカツ ぶたにく とうにゅう みそ	ゆでちゅうか こむぎこ パンこ 米油 さとう	はくさい にんじん しめじ もやし ねぎ パイナップル	めんの日は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 573 中 725	小 25.6 中 32.0	
13 (火)	  てりやきチキン みずのいために さんべい汁	 牛乳 てりやきチキン たら やき豆腐 さつまあげ	ごはん てりやきチキン じゃがいも ごま油 さとう	みず こんにゃく にんじん しめじ だいこん ごぼう ねぎ	三平汁は北海道の郷土料理で す。みずの正式名称は「ウワハミ ソウ」です。	小 578 中 697	小 23.4 中 26.5	
14 (水)	  トマトミートオムレツ チンジャオロース ちゅうかスープ	 牛乳 トマトミートオムレツ ぶたにく かまぼこ	ごはん トマトミートオムレツ ごま油 でんぶん 米油	ピーマン にんじん たけのこ メンマ キャベツ もやし えのき	キャベツは春、夏から秋、冬の 年3回旬があります。	小 601 中 720	小 22.7 中 25.8	
15 (木)	  てりやきハンバーグ ひじきのいために みそけんちん汁 ヨーグルト	 牛乳 てりやきハンバーグ ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ みそ とうふ ヨーグルト	ごはん てりやきハンバーグ ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ みそ とうふ ヨーグルト	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	5月15日は「ヨーグルトの日」 です。食べ終わった空の容器 は入ってきた袋に入れましょ う。	小 709 中 832	小 27.8 中 30.8	
16 (金)	  にしんてりに ごもくきんぴら とりだんご汁	 牛乳 にしんてりに ごもくきんぴら とりだんご とうふ みそ	ごはん にしんてりに ごま油 ごま とりだんご とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん はくさい なましいたけ ねぎ	5月18日はおなかの調子を整 える働きをする「食物せんい」 の日です。	小 640 中 792	小 28.5 中 33.8	
19 (月)	  ぎゅうバラやき もやしのりあえ せんぎり汁	 牛乳 ぎゅうにく のり こんぶ あぶらあげ みそ	ごはん ぎゅうにく はるまき いもち 米油	たまねぎ ビーマン しめじ はくさい もやし ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん ごぼう	小学校給食なし。バラ焼きは 十和田市のB級グルメをアレ ンジしています。	小 675 中 830	小 22.5 中 26.5	
20 (火)	  いわしハンバーグ にんじんのそばろいため いもち汁	 牛乳 いわしハンバーグ とりにく かんそう豆腐 ちくわ ぶたにく	ごはん いわしハンバーグ はるまき いもち 米油 ごま油	にんじん ねぎ ごぼう なましいたけ だいこん	5月6日はソーサーがつきますが、かけず ぎないようにしましょう。いもち はよくかんで食べましょう。	小 618 中 783	小 26.2 中 32.5	
21 (水)	  かぼちゃチーズコロッケ やさいのおかかあえ おでん	 牛乳 チーズ がんもどき ちくわ えだまめとじゃこのボール うずらのたまご こんぶ かつおぶし	ごはん チーズ がんもどき こむぎこ パンこ 米油	かぼちゃ ほうれんそう はくさい にんじん だいこん こんにゃく	5月6日はコロッケの日でした。 チーズ入りのかぼちゃコロッケ です。	小 621 中 799	小 20.7 中 25.0	
22 (木)	  カリフラワーのサラダ ミートボールカ レー	 牛乳 ミートボール とりにく	ごはん 麦 じゃがいも 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 ミニトマトジュース カリフラワー きゅうり	カレーの日は早食いになりが ちです。かむことを意識して食 べましょう。じゃがいもやたま ねぎで春にたれたものは新とい う漢字をつけて売られています よ。	小 827 中 965	小 24.3 中 27.7	
23 (金)	  きんぴらハンバーグ だいこんのサラダ つみれ汁	 牛乳 きんぴらハンバーグ たらボール ツナ みそ	ごはん きんぴらハンバーグ たらボール ツナ みそ	だいこん ブロッコリー はくさい にんじん ねぎ	ぎで春にとれたものは新とい う漢字をつけて売られています よ。	小 607 中 766	小 24.7 中 30.2	
26 (月)	  もやしのサラダ ミニチョコドーナツ きつねうどん	 牛乳 とりにく あぶらあげ なると ツナ	ゆでうどん ドーナツ	にんじん ねぎ わらび ぜんまい たけのこ きくらげ もやし きゅうり コーン	わらびなどの山菜は春の味覚 です。	小 632 中 781	小 26.3 中 32.7	
27 (火)	  あつやきたまご にくじゃが こまつなのみそ汁	 牛乳 あつやきたまご ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ とりにく	ごはん あつやきたまご 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 こまつな たけのこ	5月27日は「小松菜の日」で す。野菜の中でもカルシウム が豊富です。	小 621 中 758	小 25.5 中 29.2	
28 (水)	  えびシュウマイ(小2コ中3コ) ひじきとれんこんのサラダ はるまきスープ	 牛乳 えびシュウマイ ひじき だいず えだまめ つくね	ごはん えびシュウマイ はるまき さとう	キャベツ にんじん たけのこ きゅうり ブロッコリー れんこん	食べ物クイズ れんこんの穴は何のためにあ いているのか分かるかな?	小 649 中 834	小 24.2 中 30.1	
29 (木)	  ほきフライ メンマいため すきやきふう	 牛乳 ほきフライ ぶたにく さつまあげ やき豆腐 いたふ	ごはん ほきフライ こむぎこ パンこ 米油 さとう	はくさい にんじん たまねぎ えのき メンマ こんにゃく	5月29日は「こんにゃくの日」 です。おなかのそうじをする働 きをしてくれます。	小 644 中 798	小 26.0 中 31.0	
30 (金)	  にくだんご(小2コ中3コ) やさしいため なめこのみそ汁	 牛乳 マスカットジョア にくだんご ぶたにく みそ とうふ	ごはん マスカットジョア にくだんご 米油 ごま油	キャベツ にんじん もやし ビーマン しめじ なめこ だいこん	食べ物クイズの答え 泥沼の土の中で育つので空気 を吸うための穴です。	小 564 中 761	小 24.3 中 27.6	
※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 794	小 24.4 中 28.9

※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・ミニトマトジュース



しんねんど はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれい
 きせつ なりあひかた 新たな環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴー
 ルデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。
 がっこう ひ やす ひ はやね はやお こころ あさ
 学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ご
 はんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



あさ

げんき

にち

朝ごはんで元気に1日をスタートしよう

あさ た
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!


まいにち あさ た ねぼろ た しかん た
 毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食
 べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた
 からだの めざ げんき かつどう げんき たいせつ
 体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを
 まいにち た ひと くら がくりよく うんどうのうりよく たか けいこう
 毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。
 しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

あさ

朝ごはんをステップアップ!

た しゅうかん ひと

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指
しましょう。



しゅ しよく た ひと

主食を食べている人

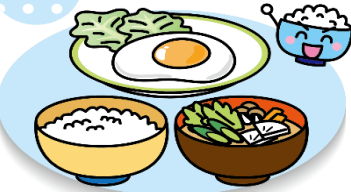
主菜・副菜、果物、牛乳・乳製品
から食べやすいものを1品プラス
しましょう。



しゅ しよく びん た ひと

主食+1品食べている人

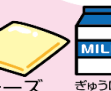
さらに1品追加しましょう。主食・
主菜・副菜をそろえると、栄養バ
ランスが整いやすくなります!



あさ つく かん たん
朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

た でん し かんたん ちようり
 そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理でき
 るものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

しゅ しよく 主食	しゅ さい 主菜	ふく さい 副菜	くだ もの 果物
 ほんご飯  しょく 食パン  バターロール  シリアル  うどん	 たまご 卵  なつとう 納豆  ちくわ  ウィンナー  ちりめん じゃこ  ハム	 コーン缶  きゅうり  キャベツ  もやし  乾燥わかめ  レタス	 みかん  いちご  バナナ 牛乳・乳製品  チーズ  ぎゅうにゅう 牛乳  ヨーグルト