



こんだてよていひょう

献立目標

かみかみで歯やあごをきたえよう

令和7年6月

田舎館村学校給食センター

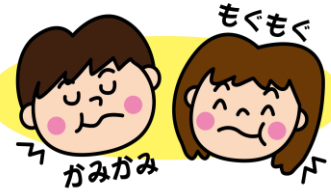
に ち よう び	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ	栄養価			
		主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g		
2 (月)	 	とりのごまてりやき れんこんのマヨネーズいため ワンタンスープ	牛乳 とりのごまてりやき ハム なんと ぶたにく	ごはん ワンタ 米油 マヨネーズ ごま さとう	れんこん にんじん いんげん えのき はくさい ねぎ	今月の献立目標は「かみかみで 歯やあごをきたえよう」です。かむ ことを意識して食べましょう。	小 617 中 744	小 24.3 中 27.2	
3 (火)	 	アジにつけ ちくぜんに じゃがいものみそ汁	牛乳 アジにつけ とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	たけのこ ごぼう なまいいたけ にんじん れんこん こんにゃく たまねぎ	筑前煮はよく噛んで食べることを意 識してもらうためごぼうやれんこんな どの食材を大切にしています。	小 617 中 747	小 26.8 中 30.2	
4 (水)	 	ごもくあつやきたまご もやしのごまあえ だいこんのみそ汁	牛乳 ごもくあつやきたまご わかめ なまあげ みそ とりにく もずく	ごはん ごま マヨネーズ	もやし ほうれんそう にんじん だいこん たけのこ しいたけ	6月4日～11日は「歯と口の健 康週間」です。よくかんで食べる 習慣を身につけましょう。	小 603 中 750	小 21.8 中 26.0	
5 (木)	 	あかうおみそつけやき きりぼしだいこんのいために ひつつみ汁	牛乳 あかうおみそつけやき ぶたにく とりにく ちくわ えだまめ	ごはん ながいも入りひつつみ 米油	きりぼしだいこん こんにゃく はくさい にんじん ねぎ ごぼう しめじ ほうししいたけ	今日は県産食材をたくさん使用し ています。今日は19日にふるさと 産品給食の日もあります。	小 573 中 710	小 26.0 中 31.0	
6 (金)	 	ぎゅうにく入りコロッケ ようなし缶 やさいワンメン	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく なんと ちくわ えだまめ	ごはん ゆでちゅうか じゃがいも こむぎこ パンこ 米油 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ようなし きくらげ	めんの日は味を濃くしています。 減塩のために汁は残しましょう。	小 563 中 681	小 21.1 中 25.9	
9 (月)	 	ハムカツ(2コ) ゆでやさい パンブキンシュウ	牛乳 ハムカツ とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	コッペパン こむぎこ パンこ 米油 オリーブ油 シチュールウ	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ スズキニ	いなだてむらさきのズッキーニをシ ューに入れています。草上ソー スのかけすぎに注意しましょう。	小 845 中 959	小 30.8 中 34.1	
10 (火)	 	サーモンしおやき ぶたにくのくろずいため キャベツのみそ汁	牛乳 サーモンしおやき ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ごはん ごま油 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん きくらげ	中学校は9日(月)～11日(水)ま で給食はありません。	小 580 中 704	小 29.0 中 32.6	
11 (水)	 	ツナオムレツ コールスローサラダ ちゅうかスープ	牛乳 ツナオムレツ かまぼこ とりにく	ごはん マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり コーン だいこん えのき メンマ もやし ピーマン	コールスローサラダとは、キャベツを千切りや みじん切りにしてマヨネーズなどの調味料で和 えたもの。今日は他にも野菜を加えています。	小 638 中 774	小 19.6 中 22.3	
12 (木)	 	ヨーグルトあえ キーマカレー	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ヨーグルト	ごはん むぎ オリーブ油 カレールウ さとう	にんじん たまねぎ りんご ミニトマトジュース スズキニ みかん おうとう バイナッブル	キーマカレーにひき肉と凍いた大豆を入 れています。田舎館村産のズッキーニとミ ニトマトジュースを使用しています。	小 860 中 1,005	小 29.8 中 34.4	
13 (金)	 	いわしみぞれに にくじゃが とりだんご汁	牛乳 いわしみぞれに ぶたにく みそ とりだんご とうふ	ごはん じゃがいも 米油	だいこん にんじん ねぎ なまいいたけ こんにゃく たまねぎ いんげん えのき	いわし、にしん、さば、あじなどの 青魚には体にいい栄養のDHAや EPAが豊富です。	小 664 中 794	小 29.6 中 33.6	
16 (月)	 	とりのケチャップに カミカミサラダ ながいも入りぶた汁	牛乳 とりのケチャップに かんそうとうふ ぶたにく みそ	ごはん ながいも 米油 こむぎこ	たくあん ブロッコリー きゅうり にんじん はくさい ごぼう しめじ ねぎ	カミカミサラダには、かみかみえの あるたくあん漬けやきゅうりが 入っています。	小 603 中 729	小 24.7 中 28.0	
17 (火)	 	にくだんご(小2コ中3コ) ひじきのいために みそけんちん汁	牛乳 にくだんご ひじき さつまあげ とうふ だいず あぶらあげ みそ	ごはん だんご 米油	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ほうししいたけ ねぎ	食べ物クイズ・次のうちひじきの 栄養成分はどれ①カルシウム② マグネシウム③食物せんい	小 647 中 837	小 23.9 中 30.2	
18 (水)	 	さばのみそに ふきとぶたにくのいために せんべい汁 りんごゼリー	牛乳 さばのみそに ぶたにく とりにく みそ	ごはん せんべい 米油 さとう ゼリー	ふき こんにゃく ごぼう なまいいたけ りんご にんじん キャベツ	「ふるさと産品給食の日」です。 青森県産の食材をふんだんに 使った献立で、田舎館村産は米、 しいたけ、赤みそです。	小 627 中 773	小 24.1 中 28.7	
19 (木)	 	とりとだいずのそぼろ きんしたまご おかかあえ なめこのみそ汁	牛乳 きんしたまご とりにく だいず かつおぶし とうふ みそ	ごはん むぎ 米油 さとう (中のみ チョコシュー)	はくさい ほうれんそう なめこ 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食べ ましょう。中学校にデザートがつきます。	小 645 中 831	小 28.5 中 34.3	
20 (金)	 	チキンナゲット(小2コ中3コ) カラフルサラダ わかめうどん	牛乳 チキンナゲット わかめ なんと ツナ あぶらあげ とりにく	ごはん ゆでうどん 米油 こむぎこ	にんじん わらび たけのこ うど えのき みずな ねぎ ピーマン キャベツ	めんの日は味を濃くしています。 減塩のために汁は残しましょう。	小 618 中 821	小 26.8 中 34.7	
23 (月)	 	かにシュウマイ(小2コ中3コ) マーボーなす やさしいスープ	牛乳 プレーンジョア かにシュウマイ ぶたにく ハム	ごはん ごま油 こむぎこ かたくりこ	なす たまねぎ ねぎ ほうししいたけ にんじん キャベツ もやし えのき	クイズの答え・正解は①～③全 部。マグネシウムは、カルシウム と共に骨や歯を形成します。	小 568 中 754	小 18.3 中 22.8	
24 (火)	 	カツオカツ こかぶのそぼろに すきやきふうじ	牛乳 カツオカツ ぶたにく やきどうふ いたふ えだまめ	ごはん こむぎこ パンこ 米油 さとう かたくりこ	こかぶ なまいいたけ にんじん たまねぎ えのき はくさい こんにゃく	こかぶは、野辺地町産です。今が 旬の野菜で、葉の部分も食べるこ とができます。	小 693 中 822	小 27.4 中 31.2	
25 (水)	 	ハンバーグ もやしのりあえ たまごスープ	牛乳 ハンバーグ のり たまご かまぼこ (中のみ チーズ)	ごはん かたくりこ ジュース	もやし なのはな にんじん たまねぎ ほうれんそう えのき りんご	みなさんに人気の県産りんご ジュースが今年度初登場！中学 校にべーチーズがつきます。	小 613 中 765	小 21.1 中 26.4	
26 (木)	 	ブロッコリーのサラダ ポークカレー	牛乳 ブロッコリー ぶたにく とりにく	ごはん むぎ じゃがいも オリーブ油 カレールウ	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり ミニトマトジュース	カレーの日は早食いになりがちで す。かむことを意識しながら食べ ましょう。	小 734 中 853	小 24.3 中 27.7	
27 (金)	 	ナムル はくさいのみそ汁	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ごはん むぎ ごま油 さとう	もやし ぜんまい きくらげ わらび にんじん たまねぎ きゅうり はくさい	ごはんの上にビビンバ丼の具や ナムルをのせて食べましょう	小 657 中 760	小 27.7 中 31.9	
30 (月)	 	スコッチエッグ さんさいのいために いもち汁	牛乳 スコッチエッグ ぶたにく さつまあげ しそひじき	ごはん いもち ごま油 さとう こむぎこ パンこ 米油	こんにゃく ごぼう にんじん わらび みずな えのき しめじ うど なめこ まいたけ だいこん ねぎ	佃煮は魚や肉、海藻豆などをしょ うゆ・みりん・さとうで甘辛く煮付け たものをいいます。	小 637 中 764	小 23.5 中 26.4	
※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)	小 647 中 789	小 25.1 中 29.5

※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。



今月の献立目標 『かみかみで歯やあごをきたえよう』

よくかんで、味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物

の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ!
かみかみおやつ



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



わかめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もう
と思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



ふるさと産品給食の日



青森県では6月と11月に「ふるさと産品給食の日」を設け、県産品を多く取り入れた給食を提供しています。青森県は海や山に囲まれているため農水産物に恵まれています。代表的なものに「りんご」や「にんにく」があります。みなさんは、田舎館村で収穫されている農産物は何?と聞かれて答えられますか?みなさんにおいしい田舎館村や青森県の恵みを理解してもらうため、今食べることができる食材をたくさん使用した「ふるさと産品給食の日」を6月18日(水)に実施します。給食が出来上がるまでにたくさん人が関わっています。感謝の気持ちを持っておいしくいただきましょう。

6月18日(水)の献立

・ごはん

田舎館産はれわたり100%のお米です。

・牛乳

青森県産品です。

・さばのみそ煮

青森県産のみそを使用しています。

・ふきとぶた肉の炒め

青森県産の豚肉と県内工場で加工されたふきやこんにゃくを使用しています。

・せんべい汁

せんべい汁は南部地方の郷土料理です。赤みそは田舎館産、白みそは青森県産です。田舎館村産の生しいたけ、青森県産のとり肉ごぼうを使用しています。

・りんごゼリー

青森県産りんごのゼリーです。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」



自分たちの食生活を見直しましょう。