こんだてよていひょう

献立目標
夏野菜で元気にすごそう

令和7年7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 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	お知らせ＆一口メモ	栄養価 熱量 kcal	栄養価 たん白質 g
1 (火)	ぎょうざ(小2コ中3コ) チンジャオロース きのこのスープ	**牛乳**　ぎょうざ **ぶたにく** かまぼこ	**ごはん** 米油　でんぷん ごま油　こむぎこ	**ピーマン　なましいたけ** **きくらげ**　にんじん　**たけのこ** はくさい　しめじ　えのき	暑い夏がやってきます。夏野菜を食べて元気にすごそう。ピーマンは夏野菜です。	小 591 中 761	小 21.5 中 26.2
2 (水)	たらみそづけやき ながいものソテー キャベツのみそ汁	**牛乳**　たらみそづけやき チキンハム　とうふ **あぶらあげ　みそ**	**ごはん** **ながいも** 米油　さとう　マヨネーズ	にんじん　いんげん キャベツ	食べ物クイズ 大豆はある野菜が成長したものです。次のうちどれかな？ ①さやえんどう ②えだまめ ③さやいんげん	小 584 中 712	小 26.7 中 29.9
3 (木)	ハムステーキ きりぼしだいこんのサラダ さんぺい汁	**牛乳**　ハムステーキ とりにく　たら やきどうふ	**ごはん** じゃがいも さとう　ごま油	**きりぼしだいこん　ごぼう** ピーマン　にんじん　きゅうり だいこん　ねぎ		小 594 中 733	小 25.6 中 30.3
4 (金)	しょうゆラーメン ポテトコロッケ 冷凍ようなし	**牛乳　ぶたにく** なると	**ゆでちゅうか** ポテトコロッケ 米油	**メンマ**　にんじん キャベツ　もやし　ねぎ ようなし	麺のスープは減塩のために残しましょう。	小 597 中 722	小 23.7 中 29.2
7 (月)	せわりコッペパン メンチカツ ゆでやさい たなばたスープ たなばたゼリー	**牛乳**　メンチカツ **とりにく**　おさかなめん 星型のふ	**コッペパン** こむぎこ　パンコ　米油 ゼリー	キャベツ　にんじん たまねぎ　えのき はくさい　オクラ (りんご　レモン)	パンにカツや野菜をはさんで食べましょう。卓上ソースがつきます。汁に天の川に見立てた魚の麺や星型のふが入っています。	小 586 中 700	小 22.5 中 26.6
8 (火)	にしんにつけ ひじきのいために ぶた汁 ミニトマト(2コ)	**牛乳**　にしんにつけ ひじき　さつまあげ **だいず　みそ　ぶたにく** かんそうどうふ	**ごはん** じゃがいも 米油	はくさい　にんじん **こんにゃく**　しめじ **ごぼう　ミニトマト** ねぎ	にしんやいわしやさんまを食べると人間に必要な不飽和脂肪酸という栄養がとれます。ミニトマトは田舎館村産です。	小 635 中 781	小 27.8 中 32.8
9 (水)	にくだんご(小2コ中3コ) ごもくきんぴら みそかきたま汁	**牛乳　にくだんご** **とりにく　たまご** さつまあげ　かまぼこ　**みそ**	**ごはん** ごま油　ごま でんぷん	**ごぼう　なましいたけ** にんじん　たまねぎ　はくさい **こんにゃく　れんこん**　ねぎ	食べ物クイズの答え　②えだまめ　・えだまめを収穫せず育て続けるとやがて乾燥して大豆になります。	小 620 中 792	小 26.3 中 32.6
10 (木)	乾燥なっとう サケしおやき はくさいのなめたけあえ しらたま汁	**牛乳**　サケしおやき **とりにく　あぶらあげ** なっとう	**ごはん** しらたまもち	はくさい　ほうれんそう えのき　にんじん　だいこん **ごぼう**　ねぎ　しめじ	7月10日は「納豆の日」です。今日はフリーズドライ加工した納豆がつきます。	小 592 中 715	小 28.9 中 32.0
11 (金)	ぎゅうバラやき もやしのサラダ つみれ汁	**牛乳**　ぎゅうにく ツナ　つみれ **みそ**	**ごはん** はるさめ 米油	たまねぎ　**ピーマン**　ねぎ しめじ　もやし　コーン きゅうり　はくさい　にんじん	牛バラ焼きは十和田市のB級グルメを給食用にアレンジしています。	小 692 中 851	小 23.9 中 28.2
14 (月)	チキンみそカツ さといものうまに こかぶのみそ汁	**牛乳　チキンみそカツ** ぎゅうにく　なまあげ **みそ**	**ごはん** **さといも** こむぎこ　パンコ　米油	ごぼう　**こんにゃく** **かぶ　かぶの葉** にんじん　ねぎ	里芋のうま煮は山形郷土料理「いも煮」を煮物にアレンジしています。	小 747 中 886	小 27.6 中 30.9
15 (火)	シュウマイ(小2コ中3コ) やさいいため とりだんご汁	**牛乳**　シュウマイ **ぶたにく　みそ** とりだんご　とうふ	**ごはん** 米油　ごま油	キャベツ　にんじん　ほししいたけ しめじ　もやし　**ピーマン** だいこん　ねぎ　**こんにゃく**	食事の時は主食・主菜・副菜がそろっているか確認してから食べるようにしましょう。	小 621 中 799	小 27.2 中 34.3
16 (水)	さばみそに にんじんのそぼろいため わかめのみそ汁 こめこぷりん	**牛乳**　さばみそに とりにく　かんそうどう　ちくわ わかめ　とうふ **あぶらあげ　みそ**	**ごはん** はるさめ 米油　ごま油 こめこぷりん	にんじん　ねぎ キャベツ　はだいこん	長い夏休みが始まります。次のことに気を付けて元気に過ごしましょう。	小 657 中 783	小 26.0 中 29.5
17 (木)	ポークカレー カリフラワーのサラダ	**牛乳　ぶたにく** 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　りんご** カリフラワー　きゅうり	①朝ごはんを食べる。 ②バランスのよい食事を3回とる。 ③毎食野菜もしっかり食べる。 ④冷たいものをとりすぎない。 ⑤よくかむことを意識して食べる。 ⑥こまめに水分補給をする。	小 741 中 910	小 24.0 中 28.3
18 (金)	まっちゃふりかけ かにたま ひじきとれんこんのサラダ すきやきふうに	ストロベリージョア　かにたま **ぶたにく**　やきどうふ　いたふ ひじき　えだまめ　だいず	**ごはん** 米油　でんぷん	れんこん　ブロッコリー きゅうり　はくさい　にんじん たまねぎ　えのき　**こんにゃく**		小 694 中 820	小 21.6 中 25.3
					栄養価平均	小 639 中 783	小 25.2 中 29.7

※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。

今月の田舎館産の食材(予定)
米(つがるロマン)・赤みそ・生しいたけ
・ピーマン・ミニトマト・ミニトマトジュース

すこやか食生活を目指そう

塩分ひかえめ　食塩のとりすぎは、高血圧の原因になるだけでなく、他の生活習慣病のリスクを高めます。

○減塩は、病気になってはじめるものではなく、子どものころから、濃い味付けを好む習慣を断ち切り、塩味の薄い食事なれることが大切です。
○夏休み中も味の濃いものばかり食べないように注意しましょう。

※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。

きゅうしょくだより

ぱくぱく

2025年7月号
田舎館村
学校給食センター

もうすぐ夏休み。夏休み中もカルシウムをしっかりとろう！

丈夫な骨をつくろう！

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ１～２杯飲みましょう。

夏休みも牛乳を忘れずに！

骨を丈夫にするコツ

1 １日３回、栄養バランスのとれた食事をとる。

食事を抜くと、１日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。

2 カルシウムの多い食品をとる。

ビタミンＤやビタミンＫを一緒にとると効果的です。

3 適度に運動をする。

丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。

4 睡眠をしっかりとる。

骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。

カルシウムの多い食べ物

カルシウムの吸収を促進する ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類
※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。

乾燥きくらげ
乾燥しいたけ

骨へのカルシウムの取り込みを助ける ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類　納豆

牛乳が苦手な人は…

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ！

ホワイトシチュー　グラタン　ミルク寒天

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

小松菜のおひたし　じゃこサラダ　切り干し大根の煮物

おやつの食べすぎに気をつけよう

おやつを食べるとき、袋から直接食べたり、砂糖がたくさん入っている飲み物をペットボトルから直接飲んでいませんか？市販のお菓子や飲み物には砂糖や油がたくさん使われているものが多いのでエネルギーや脂質のとり過ぎにつながります。栄養成分表示を確認して食べすぎないように気をつけましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条

1 食べ過ぎない

食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。

2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。

3 食べる量を決める

目安は１日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。

4 楽しく食べる

家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。