

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

令礼	和7	年	7	月

### 2015年 1500 1500 1500 1500 1500 1500 1500	<u>令和7</u>	令和7年7月							
***********************************	にち			ち にく ほね しょくひん 血や肉・骨になる食品	ひん ねつ ちから しょくひん からだ ちょうし ととの しょくひん		10.4-2.11.0		1
1	ようび	_	<i>λ</i> 1∶ (おもしつ			お知らせる一口メモ		たん日質
大きのようのステーク		_	しょう ちゅう - ギャラギ(小のコウター)				あっなつ なつやさい 見い百がめっても士士 百服芸士		g 小 21.5
2	1		-f 1		これ本だら				2
たらみそづけやき 本家 からから からから からから からから からから からから からから か	(·k·)		7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7				は夏野並です。	± 761	中 26.2
# (大いとのソテー									
株	2	(At SI	7)						
3	(zk)	+ 31	12			+7117		中 712	中 29.9
### おかにて、		_				きいげいだいこん ごぼう	1	-	
大き できない	3	() (±)	7						
##	(木)							中 733	中 30.3
1								小 597	小 23.7
金)	4	(#)							
ア	(金)		711/20740					中 722	中 29.2
日 中でやさい 上りにく おおかなめん このぎ			メンチカツ	ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ			パンにカツや野菜をはさんで食べ	小 586	小 22.5
(月) 世別ラッパル たなばたスープ 整型のふ セリー はくさい オクラ 大大な形に出っています。 中 700 中 26.8 日に人につけ しじきのいために ひじきのいために ひじきのいために ひにもんし こんにやく しめじ こんにやく しめじ こんにやく しめじ こんにから 日本部 でもくさんびら 上人でおよる 上へがよる 上人でおよる 上へがよる 上のからからがらからがらからがらからがらからがらからがらからがらからがらからがらか	7	a E	引 ゆでやさい		-				
日 10 10 10 10 10 10 10		4!	PL				汁に天の川に見立てた魚の麺や		
CLA(CO)	(月)	せわりヨッペパン	_				^{風がた} 星型のふが入っています。	中 700	中 26.6
DUB				ぎゅうにゅう 牛乳 . にしんにつけ	ごはん		た にしんやいわしやさんまを食べる	小 635	小 27.8
(火) 本語 かに手 かいてきどうか かいてきどうか かいてきどうか かいてきどうか かにてたんご ではん できからからかけ できな ではん できな ではん できな でな で	8	E	_	1		_	にんげん ひつよう ふほうわしぼうさん と人間に必要な不飽和脂肪酸と		
(火)		#!	0)		こめあぶら 米油		いう栄養がとれます。ミニトマトは		
10	(火)		_				ntanti Ttibith 田舎館村産です。	中 781	中 32.8
10			⇒ にくだんご(小2コ中3コ)		ごはん	ごぼう なましいたけ		小 620	小 26.3
大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学	9	41	- f1		^{あぶら} ごま				
10	(水)		-1/	さつまあげ かまぼこ みそ		こんにゃく れんこん ねぎ	がて乾燥して大豆になります。	中 792	中 32.6
株式会いのなめたけあえ たりにく あぶらあげ たらたま計 なっとう たらたま計 なっとう たまねぎ ヒーマン ねぎ しめに かつきます。 中 715 中 320 かっとう 中 715 中 320 中 715 中 320 かっとう 中 715 中 320 中 715 中 715 中 320 中 715 中 715 中 320 中 715 中 320 中 715 中 320 中 715 中 320 中 715 中 715 中 320 中	10	- E		ぎゅうにゅう			がつ カカ なっとう ひ ファイン カファイン カラ アルファイン カラ アルファイン カー カー アイ・カー カー アイ・カー アイ・カー・カー アイ・カー アイ・カー・ファイン アイ・ファイン アイ・アイ・ファイン アイ・ファイン アイ・アイ・ファイン アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	小 592	小 28.9
11	10	#1	はくさいのなめたけあえ	とりにく あぶらあげ	しらたまもち	えのき にんじん だいこん	ゥ 日はフリーズドライ加工した納豆		
11	(木)	乾燥なっとう	」/ じる しらたま汁	なっとう		ごぼう ねぎ しめじ	がつきます。	中 715	中 32.0
(金)	11		ぎゅうバラやき	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ぎゅうにく	ごはん	たまねぎ ピーマン ねぎ		小 692	小 23.9
14	''	(#1	もやしのサラダ	ツナ つみれ	はるさめ	しめじ もやし コーン	ルメを給食用にアレンジしていま		
15	(金)	\bigcup	コン は つみれ汁	みそ	こめあぶら 米油	きゅうり はくさい にんじん	す。	中 851	中 28.2
(月)	14		_ チキンみそカツ	ぎゅうにゅう 牛乳 チキンみそカツ	ごはん	ごぼう こんにゃく		小 747	小 27.6
15 こかぶのみそ汗 みそ こむぎこ パンコ 米油 にんじん ねぎ します。 中 886 申 30.9 15 シュウマイ (小2コ中3コ) 中乳 シュウマイ ごはん 米油 ごま油 しめじ もやし ピーマン カンロしるか確認してから食べる 中 799 中 34.3 16 ではみそに にんじん ねぎ こんにやく 上りだんご 上りだんご 上りにく かんそうどう ちくわ けるさめ 水油 ごま油 上りにく かんそうどう ちくわ わかめ のみそ汁 こめこぶりん カがめのみそ汁 こめこぶりん カがめ とうふ 上りにく かんそうどう ちくわ わかめ とうふ 上りにく かんそうどう ちくわ カがしき オリフラワーのサラダ でがいも オリーブ油 カレールウ ごま マヨネーズ カリフラワー きゅうり はくさい にんじん 本でもでは 本でもでは 本でもでは 本でもでは 本でもどうふ いたふ 本でもどうふ いたふ 米油 でんぶん カルールウ ごま マヨネーズ カリフラワー 本のうり はくさい にんじん 本を野菜もしっかり食 べる。 本のうり 本ではん 本でもどうふ いたふ 米油 でんぶん カルールウ ごま マヨネーズ カリフラワー 本のうり はくさい にんじん まねぎ カレールウ ごま マヨネーズ カリフラワー 本のうり はくさい にんじん まねぎ カルールウ 意を見かまる 本ではん 本がむことを意識して食べる。 中 910 中 28.3 本のうり はくさい にんじん 大きねぎ まっちゃふりかけ 本でもどうふ にんじん 大きねぎ 大がむことを意識して食べる。 本のうり はくさい にんじん 大きねぎ 大がむことを意識して食べる。 本のうり はくさい にんじん 大がむことを意識して食べる。 本のうり はくさい にんじん 大きねぎ 大がむことを意識して食べる。 本のうり はくさい にんじん 大きねぎ 大がむことを意識して食べる。 本のうり はくさい にんじん 大きねでもとりまさない。 本のうり はくさい にんじん 大がむことを意識して食べる。 本のうり はくさい にんじん 大きねぎ 大がむことを意識して食べる。 本のうり はくさい にんじん 大きねぎ 大がむことを意識して食べる。 本のうり はくさい にんじん 大きねでもとりまさない。 本のうり はくさい にんじん 大きねぎ 大がむことを意識して食べる。 本のうり はくさい にんじん 大きねでもとりまさない。 本のうり はくさい にんじん 大きねでもとりまさない。 本のうり はくさい にんじん 大きねでもとりまさない。 本のうり はくさい にんじん 大きねでもとりまる 本のうり 本のうり 本のうり はくさい にんじん 大きねでもと 本のうり 本のり 本のりり 本のり 本のうり 本のりり 本のりり 本のりり 本のり 本のりり 本のりり 本のりり 本のりり 本のりり 本のりり 本のりり 本のりり 本のり 本のりり 本のりり 本のりり 本のり 本のり 本のりり 本のり 本のり	'7	# 9	さといものうまに	ぎゅうにく なまあげ	さといも	かぶ かぶの葉	「いも煮」を煮物にアレンジして		
大き ではいため とりだんご	(月)		こかぶのみそ汁	みそ	こむぎこ パンコ 米油	にんじん ねぎ		中 886	中 30.9
かさいいため とりだんご とうふ とりにん ねぎ こんにゃく ようにしましょう。 中 799 中 34.3 ではみそに にんじんのそぼろいため わかめのみそ とりにく かんそうどう ちくわ わかめ とうふ まが こめこぶりん はるさめ かかめのみそ かけ カリフラワーのサラダ おたにく とりにく かんそうどう ちくわ わかめ とうふ カルフーク ごま マヨネーズ カリフラワー きゅうり はくさい にんじん たまねぎ こんでん ブロッコリー きゅうり はくさい にんじん ブロッコリー きゅうり はくさい にんじん オミルシュース りんご かにき とれんこんのサラダ すきやきふうに ひじき えだまめ だいず たまねぎ えのき こんにゃく (金) まっちゃふりかけ すきやきふうに ひじき えだまめ だいず たまねぎ えのき こんにゃく (金) まっちゃふりかけ ます。 かにたく やきどうふ いたふ ひじき えだまめ だいず かしき えだまめ だいず かしき えだきめ だいず から 25.3 いたら かります。御了承ください。 から39 小 25.2 中 783 中 29.7 で 783 中	15		シュウマイ(小2コ中3コ)	牛乳 シュウマイ		キャベツ にんじん ほししいたけ		小 621	小 27.2
たいこん ねぎ こんにゃく ようにましょう。 中 799 中 34.3 たいこん ねぎ こんにゃく ようにしましょう。 中 799 中 34.3 たいこん ねぎ こんじゃく ながしまります。 中 799 中 34.3 たいこん ねぎ こんじんのそぼろいため わかめのみそ かわかのみそ かわかのみそ かわかめ とうふ おもの またにく とりにく かんそうどう ちくわ おき こんじん たまねぎ こんじん たまねぎ こんじん たまねぎ こトマトジュース りんご コッコリー きゅうり はくさい にんじん カーカック ごき マヨネーズ カリフラワー きゅうり はくさい にんじん りょく かいことを意識して食べる。 中 910 中 28.3 かいこたま ひじきとれんこんのサラダ すきやきふうに かじき えだまめ だいず なんぶん たまねぎ えのき こんにゃく しき こんじゃく できどうふ いたふ かいこか まねぎ でんぶん カレールウ ごま マヨネーズ カリフラワー きゅうり はくさい にんじん ちょんじゃく りょくかいことを意識して食べる。 中 910 中 28.3 かいことを意識して食べる。 中 910 中 28.3 かいことを意識して食べる。 かいことを意識して食べる。 中 910 中 28.3 かいことを意識して食べる。 からりり はくさい にんじん ちょねぎ えのき こんにゃく りょうかいき えがきかいきが ないこまがないます。 中 820 中 25.3 大きながもいます。 中 783 中 29.7 でんぶん かいこまないこんがあります。 御了承ください。 からり かい 25.2 大きないこかり はくさい にんじん たまねぎ えのき こんにゃく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		牛乳	やさいいため	ぶたにく みそ	^{こめあぶら} 米油 ごま油	しめじ もやし ピーマン	ろっているか確認してから食べる		
16 にんじんのそぼろいため とりにく かんそうどう ちくわ はささめ	(火)		L'S	とりだんご とうふ		だいこん ねぎ こんにゃく	ようにしましょう。	中 799	中 34.3
たんじんのそぼろいため とりにく かんそうどう ちくわ はるさめ キャベツ はだいこん 次のことに気を付けて完気に 次のことに気を付けて完気に 次のことに気を付けて完気に 過ごしましょう。 中 783 中 29.5 中 783 中 29.5 中 783 中 29.5 中 783 中 29.5 中 783 中 20.5 中 783	16	_	 さばみそに	牛乳 さばみそに	ごはん	にんじん ねぎ		小 657	小 26.0
わかめのみそ汗 わかめとうふ 栄養節 ごま落節 過ごしましょう。 中 783 中 29.5 ではん 変 にんじん たまねぎ ではん 変 にんじん たまねぎ ではん 変 にんじん たまねぎ でがいも オリーブ油 カレールウ ごま マヨネーズ カリフラワー きゅうり 3番食野菜もしっかり食べる。 中 910 中 28.3 中 700		(# F)	にんじんのそぼろいため	とりにく かんそうどう ちくわ		キャベツ はだいこん	次のことに気を付けて元気に		
17			13 12	わかめ とうふ	こめあぶら 米油 ごま油		[†] 過ごしましょ う 。		
とりにく じゃがいも オリーブ語 カレールウ ごま マヨネーズ カリフラワー きゅうり (会) すいにたま ひじきとれんこんのサラダ すきやきふうに *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	(水)		こめこぷりん					中 783	中 29.5
とりにく じゃがいも オリーブ油 まニトマトジュース りんご カレールウ ごま マヨネーズ カリフラワー きゅうり 3番食野菜もしっかり食べる。 中 910 中 28.3 中 910 中	17			牛乳 ぶたにく	ごはん 麦	にんじん たまねぎ		小 741	小 24.0
18 かにたま ストロベリージョア かにたま ひじきとれんこんのサラダ ぶたにく やきどうふ いたふ 栄描。でんぷん たまねぎ えのき こんにやく (金) すきやきふうに ひじき えだまめ だいず たまねぎ えのき こんにやく (6) こまめに水分補給をする。 中 820 中 25.3 ※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。 中 820 中 25.3 中 783 中 29.7	•	#!	8.	とりにく	じゃがいも オリーブ油	ミニトマトジュース りんご	②バランスのよい食事を3回とる。		
18 ひじきとれんこんのサラダ ぶたにく やきどうふ いたふ 楽油 でんぷん たまねぎ えのき こんにやく ⑤こまめに水分補給をする。 中 820 中 25.3 ※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。 中 820 中 25.3 中 783 中 29.7	(木)	ポークカレー			カレールウ ごま マヨネーズ	カリフラワー きゅうり	③毎食野菜もしっかり食べる。	中 910	中 28.3
(金) すきやきふうに かとき えだまめ だいず 大きねぎ えのき こんにやく ⑤よくかむことを意識して食べる。 サー 820 中 25.3 ※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。 小 639 小 25.2 ・ 783 中 29.7	18		(-)			れんこん ブロッコリー		小 694	小 21.6
(金) すきやきふうに ひじき えだまめ だいず たまねぎ えのき こんにゃく ⑥こまめに水分補給をする。 中 820 中 25.3 ※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。 小 639 小 25.2 中 783 中 29.7			ひじきとれんこんのサラダ	ぶたにく やきどうふ いたふ	^{こめあぶら} 米油 でんぷん	きゅうり はくさい にんじん			
栄養価平均 中 783 中 29.7	(金)	まっちゃふりかけ				たまねぎ えのき こんにゃく	⑥こまめに水分補給をする。	中 820	中 25.3
H 763 H 29.7	※材料	※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。					えいようかへいきん		
	△日の田舎約在の会社(又中)					木食逥半均	中 783	中 29.7	

<u>今月の田舎館産の食材(予定)</u> 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。

〇減塩は、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。



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!



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 uku ule 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。

を丈夫にする

分別を受仏の多い食べ物

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。

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 っしょ ・緒にとると効果的です。

3 適度に運動を



丈夫な骨をつくるには、 適度な運動で骨に刺激を _{あた} 与えることが必要です。

ghみも牛乳を忘れずに たいない 4 睡眠をしっかり ZZZ

間 せいちょう 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。





イワシ・サケ・サンマなどの魚類 にっこう ぁ ※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。 かんそう **乾燥きくらげ**

骨へのカルシウムの取り込みを助ける













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!



ぎゅうにゅう にゅうせいひん

もりました人根

ホワイトシチュー



こまつな

ひじき

グラタン



∓Uヹビ

ミルク寒天

考えましょう。

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







てまっな 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

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。

つの上手なとり方 4力



24 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

をみがきましょう。



ら 食べる量を決める

めやす にち キロカロリーいない 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。

