

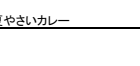


こんだてよていひょう

献立目標
旬の食べもので
元気にすごそう

令和7年8月

田舎館村学校給食センター

にち ようび	こ ん だ て	ち ちくほね 血や肉・骨になる食品	なつちから 熱や力になる食品	からだ 体の調子を整える食品	おしらせ & ひとこ りメモ	栄養価		
		おも 主にたんぱく 質、カルシウム	おも 主に炭水化物、脂肪	おも 主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g	
25 (月)	 ハンバーグ トマトにくじゃが せんぎり汁	牛乳 ハンバーグ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ごはん じゃがいも こめあがら 米油	きりぼしだいこん なまいいたけ こんにやく にんじん たまねぎ トマト いんげん はくさい	夏野菜のトマト入りの肉じゃがで す。夏休み中もしっかり野菜を食 べていましたか？	小 711 中 839	小 29.9 中 33.5	
26 (火)	 とりのてりやき キャベツのレモンあえ ワンタンスープ	牛乳 とりのてりやき ツナ ぶたにく なんと のり かつおぶし たまご	ごはん ごま ワンタン さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい えのき ねぎ	身体を目覚めさせ、活動モードに 切り替えるために朝食を食べて から登校しましょう。	小 609 中 732	小 24.1 中 27.2	
27 (水)	 にしんみそに メンマいため ひつつみ汁	牛乳 にしんみそに ぶたにく とりにく さつまあげ	ごはん ながいも入りひつつみ こめあがら 米油 さとう	メンマ こんにやく にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ひつつみ汁は南部地方の郷土料 理です。県産の長いも入りのひっ つみです。	小 604 中 770	小 24.7 中 30.7	
28 (木)	 サワーゼリー(ヨーグルト風味) 夏やさいカレー	牛乳 ぶたにく だいず (ヨーグルト)	ごはん 小麦 オリーブ油 カレールウ ゼリー	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ	8月31日は「野菜の日」です。か ぼちゃ、なす、ズッキーニは夏野 菜です。	小 788 中 909	小 23.0 中 26.2	
29 (金)	 きんしたまご ゆでやさい あげパン(ココア) ひやしちゅうか 中のみ ヨーグルト	牛乳 とりにく たまご 中のみ ヨーグルト	ゆでちゅうか コッペパン ココア こめあがら 米油 さとう	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり コーン	冷やし中華スープの小袋がつき ます。中華めんにきんしたまごと ゆで野菜をのせ、スープをかけて 混ぜて食べましょう。	小 584 中 769	小 23.7 中 32.0	
※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。						えいようかへいしん 栄養価平均	小 659 中 803	小 25.0 中 29.9

今日の田舎館産の食材(予定)

今月の田舎館産の食材(予定)

米(つがるロマン)・赤みそ・ミニトマトジュース・生しいたけ

※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。

おしらせ

館中全校生徒と教職員に好きな給食アンケートを実施しました。
館中給食委員会がまとめてくれたアンケート結果をもとにリクエスト給食と
して2学期以降の給食に登場します。スタートは全校では断トツの第一位、
クラス単位では3年3組と2年2組の第一位、3年1組第二位、その他リク
エスト多数の「ココア揚げパン」が29日に登場します。お楽しみに！

暑さに負けない夏休みの過ごし方

ちようしよく 朝食をしっかりと食べよう ちようしよく いちにち げんき みなもと 朝食は1日の元気の源 です。 しっかりと食べましょう。	はやねはやお 早寝早起きをしよう せいかつ 生活リズムの乱れが夏バ テにつながります。休みの 日も規則正しい生活を おくりましょう。	つめ 冷たいものをとりすぎない つめ 冷たいもののとりすぎは、 ないぞう ひ 内臓も冷やして胃腸のはた らきを悪くするため、食欲 低下につながります。	えいよう 栄養バランスのよい食事をとろう しゅしよくしゅさい ふさいしる 主食・主菜・副菜・汁もの をそろえて、バランスよく 食べましょう。もちろん 野菜も忘れずにとりましょう。
--	--	---	---



今年も暑い夏になりそうです。そこで夏休みを元気に過ごすポイントを勉強しよう！

7月に入ったとたん30℃を超えるなど暑い日が続いています。もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くとダラダラ夜ふかししてしまったり、寝坊して朝ごはんが食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

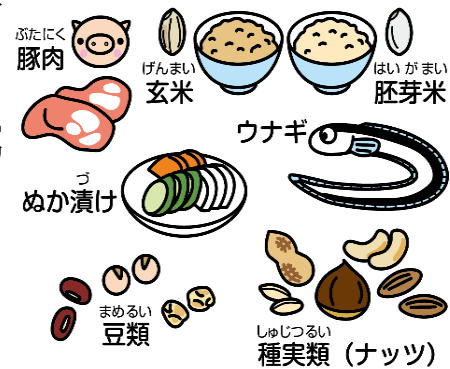


しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！



毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物



香りの強い野菜 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。 ねぎ、にんにく、たまねぎ	すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果がありません。 梅干し、かんきつ類、酢
ネバネバ野菜 ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。 オクラ、モロヘイヤ	夏が旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。 トマト、きゅうり、なす、ピーマン、ズッキーナ、スイカ、メロン、葡萄、いちご

料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちのひとと相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること

髪が長い人は結びましょう。
エプロンや三角巾を身につけましょう。
爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

レベル1 葉野菜を手でちぎる	レベル2 卵を割る お米を洗う	レベル3 ピーラーで皮をむく	レベル4 包丁で野菜を切る	レベル5 火を使って調理する
-------------------------------------	--	-------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒にしてください。