



こんだてよていひょう

献立目標
旬の食べもので夏バテを予防しよう

令和7年9月

田舎館村学校給食センター

にち よび	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)	おしらせ&一口メモ	栄養価	
						熱量 kcal	たん白質 g
1 (月)	にくだんご(小2中3コ) はくさいのりあえ いもち汁	牛乳 にくだんご とりにく	ごはん いもち	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ ごぼう えのき たまねぎ	まだまだ暑い日が続きます。秋 が旬の食べ物を食べて元気にす ごしましょう。	小 657 中 857	小 23.4 中 29.6
2 (火)	あじおやき(カレー風味) こかぶのそぼろに キャベツのみそ汁 かんそうろまめ	牛乳 あじおやき ぶたにく あぶらあげ みそ えだまめ とうふ くるまめ	ごはん 米油 さとう でんぶん	こかぶ なましいたけ にんじん キャベツ	9月6日は語呂合わせから「黒 豆の日」です。今日は煮豆を乾燥 させています。よくかんで食べま しょう。	小 596 中 733	小 28.6 中 33.9
3 (水)	ぶたしょうがやき みずのいために さんべい汁	牛乳 ぶたしょうがやき さつまあげ たら やきどうふ	ごはん じゃがいも ごま油 さとう	みず こんにやく ごぼう にんじん しめじ だいこん ねぎ	生焼きのタレには県産りんごの すりおろしを入れています。	小 588 中 709	小 25.7 中 28.8
4 (木)	いわしみぞれに ちくぜんに みそかきたま汁	牛乳 いわしみぞれに とりにく みそ ちくわ たまご かまぼこ	ごはん 米油 さとう でんぶん	ごぼう こんにやく なましいたけ にんじん れんこん たけのこ たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	今日は和食の献立です。青魚に は頭の働きを良くする栄養が入っ ています。	小 666 中 798	小 29.5 中 33.6
5 (金)	にくじゃがコロッケ もやしのサラダ	牛乳 にくじゃがコロッケ ぎゅうにく なたと ツナ あぶらあげ	ゆでうどん にくじゃがコロッケ 米油	もやし きゅうり コーン えのきたけ にんじん ねぎ らびうど たけのこ	夏のスープは減塩のために残し ましょう。	小 632 中 781	小 27.3 中 33.6
8 (月)	かぼちゃグラタン コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 かぼちゃグラタン チキンハム マローファットピース豆 ガルバンゾー豆 レッドキドニー豆	コッペンパン じゃがいも オリーブ油 トマルウ マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん マッシュルーム トマト パセリ	パンにコールスローサラダをはさ んで食べましょう。	小 750 中 923	小 20.6 中 24.0
9 (火)	たけのこはるまき マーボーなす ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく かまぼこ	ごはん ごま油 でんぶん こむぎこ 米油	たけのこ ほししいたけ なす たまねぎ ねぎ キャベツ えのき にんじん もやし メンマ	今日は食べ物を大切にす日です。 まだ食べられるものを捨てて いませんか？	小 677 中 799	小 20.8 中 23.9
10 (水)	あかうおみそづけやき ひじきのいために すきやきふうに	牛乳 あかうおみそづけやき ひじき さつまあげ やきどうふ ぶたにく だいいず ふ	ごはん 米油	はくさい にんじん たまねぎ えのき こんにやく	9月15日は「ひじきの日」です。ひじ きはカルシウムや食物繊維などの栄 養が豊富です。	小 587 中 729	小 27.3 中 32.5
11 (木)	フルーツデザート	牛乳 とりにく	ごはん むぎ じゃがいも オリーブ油 さとう カレールウ ゼリー	にんじん たまねぎ トマトジュース りんご おうとう バイン みかん マスカット	カレーには、田舎館産ミニトマ トジュースが入っています。	小 794 中 926	小 22.1 中 25.2
12 (金)	トマトミートオムレツ なまあげのホイコーロー つみれ汁 さつまいもチップス	牛乳 トマトミートオムレツ なまあげ つみれ みそ	ごはん 米油 さとう でんぶん さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン はくさい ねぎ	これから旬をむかえるさつまいも をスライスし揚げたもの的小袋入 りがついています。	小 620 中 747	小 23.1 中 26.4
16 (火)	サーモンおやき チンジャオロース みそけんちん汁	牛乳 サーモンおやき ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ごはん 米油 ごま油 でんぶん	ピーマン にんじん たけのこ ごぼう こんにやく だいこん ほししいたけ ねぎ	秋が旬の食べ物は、鮭・サンマ・ カツオ、かぼちゃ・しいたけ・栗・芋 ・ぶどう・梨などがあります。 ※学校は16日と17日は給食はあり ません。	小 593 中 716	小 29.7 中 33.0
17 (水)	てりやきハンバーグ マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 てりやきハンバーグ とりにく わかめ かまぼこ	ごはん マカロニ マヨネーズ さとう	にんじん きゅうり キャベツ だいこん えのき もやし メンマ		小 747 中 747	小 26.6 中 26.6
18 (木)	ぎょうざ(小2中3コ) もやしのごまあえ せんべい汁	牛乳 ぎょうざ とりにく 館中給食アンケート 生徒第2位 先生第1位	ごはん せんべい ごま マヨネーズ	ごぼう なましいたけ もやし ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	郷土料理の「せんべい汁」は生徒 と先生方ともに大人気です。	小 631 中 809	小 22.3 中 27.2
19 (金)	焼きみこロッケ パイン缶(2コ)	牛乳 ぶたにく なたと	ゆでちゅうか こむぎこ パンこ 米油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ 焼きみこ パイン缶	岩木山麓で収穫されるとうもろこ しを焼きみこといいます。	小 546 中 664	小 21.7 中 26.6
22 (月)	にしんてりに きりぼしだいこんのいために とりだんご汁	牛乳 にしんてりに ぶたにく えだまめ ちくわ とりだんご とうふ みそ	ごはん 米油	きりぼしだいこん こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん えのき ねぎ	今日は生の大根と干した大根両 方使用しています。食感も違いま すが栄養価にも違いがあります。	小 637 中 786	小 27.9 中 33.1
24 (水)	ナムル なめこのみそ汁	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	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 だいこん なめこ	ごはんの上にピピンバやナムルを のせて食べましょう。	小 645 中 747	小 25.8 中 29.6
25 (木)	とんかつ かじつとやさいのゼリー	牛乳 ぶたにく だいいず	ごはん むぎ じゃがいも オリーブ油 カレールウ こむぎこ パンこ 米油 ゼリー	にんじん たまねぎ トマトジュース りんご (りんご にんじん オレンジ みかん トマト)	カレーの上にかつをのせて食べま しょう。	小 1,028 中 31.9	小 26.4 中 31.9
26 (金)	館中生徒&先生リクエスト献 ジャーマンポテト オムライス やさいスープ	プレーンジョア たまご ベーコン チキンハム	ごはん じゃがいも 米油 バター	トマト コーン グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう えのき もやし ねぎ	小学校給食なし。トマトライスの上 にとろろスクランブルエッグをの せ、トマトソースをかけて食べま しょう。	小 681 中 838	小 18.6 中 22.2
29 (月)	とりにくのみそやき ふきのいために もやしのみそ汁	牛乳 とりにくのみそやき ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ごはん 米油 さとう	ふき こんにやく にんじん もやし	中学校給食なし。	小 577 中 696	小 24.2 中 27.3
30 (火)	ちゅうかふうたまごやき たくあんあえ ながいも入りぶた汁	牛乳 たまごやき ぶたにく みそ かんそうどうふ	ごはん ながいも 米油 ごま (ゼリー)	たくあんづけ きゅうり もやし にんじん はくさい しめじ ごぼう ねぎ (みかん)	中学校にみかんゼリーがつつま す。	小 571 中 726	小 22.4 中 25.8
					栄養価平均	小 646 中 787	小 24.5 中 28.7

※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(はれわたり)・赤みそ・生しいたけ・トマトジュース

※田舎館産、青森県産、県内工場
加工された食品を太字にしています。



生活リズムを整えよう!

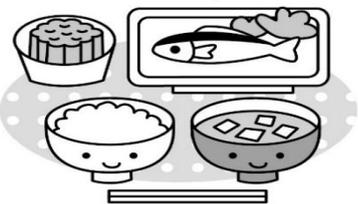


ながいようで、あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



健康づくりは食生活から!

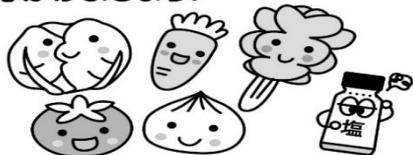


毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか?

食生活をチェック!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!



家族や仲間と食事をする事で、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



給食アンケート結果発表!

1学期に館中の全校生徒と先生方に給食アンケートを実施しました。給食委員会に集計をしてもらって次のような結果になりました。また、たくさんのリクエストをもらいました。全てに答えることはできませんが、もしかしらば登場するかもしれません。お楽しみに!

生徒

- 第1位 揚げパン
- 第2位 せんべい汁
- 第3位 みそカレー 豆乳ラーメン



先生方

- 第1位 みそカレー 豆乳ラーメン
- 第2位 せんべい汁



※カレーも大人気ですが、種類別の記入をお願いしたので票が割れ「ポークカレー」が生徒第4位でした。