



# こんだてよていひょう

献立目標  
ふるさとの食べ物に関心をもち

令和7月11日

田舎館村学校給食センター

| にち<br>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 & 一口メモ  | 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<br>kcal       | たん白質<br>g        |
| 4<br>(火)  | ぎょうざ(小2コ中3コ)<br>ぶたキムチのため<br>やさしいスープ                               | 牛乳 ぎょうざ<br>ぶたにく<br>ハム                              | ごはん むぎ<br>ごま こむぎこ 米油<br>ごま油 さとう でんぷん         | はくさいキムチ たまねぎ<br>キャベツ にんじん ねぎ<br>えのき いら もやし                        | 今月の献立目標は「ふるさとの食べ物に関心をもち」です。4日、17日小学校は給食がありません。   | 小 626<br>中 809   | 小 24.4<br>中 29.9 |
| 5<br>(水)  | にくだんご(小2コ中3コ)<br>ひじきのいために<br>みそけんちん汁                              | 牛乳 にくだんご<br>ひじき さつまあげ とうふ<br>だいず あぶらあげ みそ          | ごはん<br>米油                                    | だいこん にんじん<br>ほししいたけ ねぎ<br>こんにやく ごぼう                               | 青森県産の鶏肉やごぼう入りの肉団子です。   | 小 595<br>中 759   | 小 22.0<br>中 27.2 |
| 6<br>(木)  | ブロッコリーのサラダ  | 牛乳 ぶたにく<br>とりにく                                    | ごはん むぎ<br>じゃがいも<br>オリーブ油 ハヤシルウ               | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム<br>ブロッコリー きゅうり                               | 11月8日は「いい歯の日」です。1日30回以上かんで食べるようにしましょう。よくかむことで消化を   | 小 757<br>中 881   | 小 25.3<br>中 29.1 |
| 7<br>(金)  | カツオカツ<br>カミカツ<br>はくさいのみそ汁<br>いもけんぴ&小魚                             | 牛乳 カツオカツ<br>とうふ かたくちいわし<br>あぶらあげ みそ                | ごはん<br>いもけんぴ<br>こむぎこ パンこ 米油                  | たくあんづけ きゅうり<br>カリフラワー<br>はくさい にんじん                                | 助け、虫歯や肥満を予防したり、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。  | 小 679<br>中 802   | 小 24.9<br>中 27.9 |
| 10<br>(月) | アメリカンドック(小1コ中2コ)<br>館中生徒リクエスト献立<br>ようなし缶<br>館中給食アンケート 生徒第3位 先生第1位 | 牛乳 プレーンシリア<br>ソーセージ とうにゅう<br>みそ                    | ゆでちゅうか<br>カレー粉<br>ホットケーキミックス 米油<br>さとう       | はくさい にんじん<br>もやし しめじ ねぎ<br>ようなし缶                                  | 麺の日は汁の味が濃いので減塩のため汁は減らしましょう。アメリカンドックはソーセージにホットケーキミックスつけて揚げたものです。  | 小 539<br>中 758   | 小 22.3<br>中 30.5 |
| 11<br>(火) | ポテトオープン焼きカレー<br>チンジャオロース<br>わかめのみそ汁<br>こめこぶりん                     | 牛乳 ぶたにく<br>あつあげ わかめ<br>とりにく だいず<br>みそ              | ごはん<br>ポテトオープン焼きカレー<br>こめこぶりん<br>米油 ごま油 でんぷん | ピーマン たけのこ<br>だいこん にんじん<br>りんご たまねぎ                                | 11月11日は様々な食べ物の記念日になっています。もやしの日、チーズの日、麺の日や細長いお菓子などです。他にどんなものがあるのか調べてみるのもいいかも。                                 | 小 656<br>中 781   | 小 23.1<br>中 26.5 |
| 12<br>(水) | ツナオムレツ<br>やさしいねりごまあえ<br>つみれ汁                                      | 牛乳 ツナオムレツ<br>つみれ みそ                                | ごはん<br>さつまいも<br>ごま さとう                       | もやし ほうれんそう<br>はくさい にんじん<br>ねぎ                                     | 秋が旬のさつまいもを炊き込みご飯にしています。  | 小 645<br>中 788   | 小 23.9<br>中 27.4 |
| 13<br>(木) | ごぼうハンバーグ<br>メンマのため<br>さんべい汁                                       | 牛乳 ごぼうハンバーグ<br>たら やきどうふ さつまあげ<br>ぶたにく              | ごはん<br>じゃがいも<br>米油 さとう                       | メンマ こんにやく ごぼう<br>にんじん だいこん<br>ねぎ                                  | 11月15日は「昆布の日」。栄養豊富なので子供たちにも食べて欲しい食材です。   | 小 598<br>中 720   | 小 25.5<br>中 28.8 |
| 14<br>(金) | サケチーズころもやき<br>カラフルサラダ<br>たまごスープ                                   | 牛乳 サケチーズころもやき<br>ツナ かまぼこ<br>たまご                    | ごはん<br>パンこ でんぷん                              | キャベツ ピーマン<br>にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう えのき                              | サケにチーズ入りのパン粉をつけて焼いています。  | 小 685<br>中 812   | 小 30.5<br>中 34.1 |
| 17<br>(月) | さばのみそに<br>もやしのりあえ<br>すきやきぶつに<br>ラフランスゼリー                          | 牛乳 さばのみそに<br>のり やきどうふ いたふ<br>ぶたにく                  | ごはん<br>米油<br>ゼリー                             | もやし ほうれんそう<br>はくさい にんじん<br>たまねぎ えのき<br>こんにやく ラフランス                | 食べ物クイズ 11月8日は「いい歯の日」でしたが、弥生時代の女王卑弥呼が1回の食事で何回かんでいると聞きますか。①約400回 ②約2000回 ③約4000回どれかな。かむことについて勉強した学年のみんなは分かるよね。 | 小 666<br>中 787   | 小 27.2<br>中 30.7 |
| 18<br>(火) | デミソースハンバーグ<br>おからのいりに<br>せんべい汁                                    | 牛乳 デミソースハンバーグ<br>おから とりにく<br>ひじき ちくわ えだまめ          | ごはん せんべい<br>米油 ごま油<br>さとう                    | にんじん ねぎ キャベツ<br>まいたけ ほししいたけ<br>ごぼう                                | ふるさと産品給食の日です。食材の多くを青森県産、田舎館村産にしています。   | 小 686<br>中 817   | 小 26.7<br>中 30.0 |
| 19<br>(水) | ごもくあつやきたまご<br>みそきんぴらごぼう<br>とうふのみそ汁<br>りんご                         | 牛乳 あつやきたまご<br>ほたて ぶたにく<br>清水森ナンバみそ みそ<br>とうふ あぶらあげ | ごはん<br>ごま油 さとう<br>ごま                         | ごぼう こんにやく<br>キャベツ ねぎ<br>りんご<br>だいこん にんじん                          |  | 小 634<br>中 753   | 小 23.1<br>中 27.1 |
| 20<br>(木) | ヨーグルトあえ   | 牛乳 ぶたにく<br>だいず ヨーグルト                               | ごはん むぎ<br>じゃがいも さとう<br>オリーブ油 カレールウ           | にんじん たまねぎ えのき まいたけ<br>なましいたけ しめじ みかん おうとう<br>パイナップル りんご ミントマトジュース | カレーには田舎館村産ミントマトジュースを入れています。  | 小 826<br>中 1,012 | 小 24.7<br>中 29.1 |
| 21<br>(金) | にくシュウマイ(小2コ中3コ)<br>やさしいため<br>せんぎり汁                                | 牛乳 にくシュウマイ<br>ぶたにく あぶらあげ みそ<br>こんぶ                 | ごはん<br>こむぎこ 米油<br>ごま油                        | キャベツ にんじん しめじ<br>もやし ピーマン はくさい<br>きりぼしだいこん ごぼう                    | みそ汁には青森県産の切り干し大根やごぼうが入っています。   | 小 612<br>中 786   | 小 25.7<br>中 32.3 |
| 25<br>(火) | あかうおみそづけやき<br>もやしのごまあえ<br>ぶた汁                                     | 牛乳 あかうおみそづけやき<br>ぶたにく みそ<br>かんそうどうふ                | ごはん<br>じゃがいも<br>米油 ごま マヨネーズ                  | ほうれんそう もやし<br>にんじん はくさい ねぎ<br>ごぼう なましいたけ                          | 11月24日は「和食の日」。和食はごはん・汁もの、魚や野菜を中心としたおかずの食事をいいます。  | 小 573<br>中 713   | 小 26.4<br>中 31.7 |
| 26<br>(水) | チーズ入りハンバーグ<br>ふきとぶたにくのいため<br>とりだんご汁                               | 牛乳 チーズ入りハンバーグ<br>ぶたにく みそ<br>とりだんご とうふ              | ごはん<br>米油 さとう                                | ふき こんにやく<br>にんじん だいこん<br>えのき ねぎ                                   | 食べ物クイズの答え 弥生時代の食事は玄米、貝の汁物、焼き魚や干物、くるみや栗などの噛み応えがあるものばかりなので③の約4000回もかんでいたそうです。                                  | 小 615<br>中 739   | 小 25.5<br>中 29.3 |
| 27<br>(木) | チキンナゲット(小2コ中3コ)<br>ひじきのサラダ<br>ひつまみ汁                               | 牛乳 チキンナゲット<br>ひじき だいず えだまめ<br>とりにく                 | ごはん<br>ながいも入りひつまみ<br>パンこ でんぷん 米油             | れんこん ブロッコリー<br>きゅうり だいこん にんじん<br>ほししいたけ ねぎ ごぼう                    |  | 小 631<br>中 810   | 小 23.7<br>中 29.3 |
| 28<br>(金) | とりにくとだいずのそぼろ<br>きんしたまご おかかあえ<br>なめこのみそ汁<br>ヨーグルト                  | 牛乳 とりにく<br>だいず たまご とうふ<br>かつおぶし ヨーグルト<br>みそ        | ごはん むぎ<br>さとう<br>米油                          | はくさい ほうれんそう<br>だいこん にんじん<br>なめこ                                   | ごはんの上いきんしたまご、とりそぼろ、おかかあえをのせて三色どんにして食べましょう。   | 小 694<br>中 796   | 小 31.0<br>中 35.3 |
|           |   |  |  |   |  | 小 650<br>中 795   | 小 25.3<br>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。

※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。

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・ミントマトジュース・おから



きゅうしょくだより

# ぱくぱく

2025年11月号  
田舎館村  
学校給食センター



今月の献立目標は「ふるさとの食べ物に関心を持つ」です。

青森県は、三方を海に囲まれ、岩木山や八甲田山など豊かな山々が身近にあり自然の恵によるおいしい食べ物がたくさんあります。自然の恵みや、食べ物に関わる多くの人たちに感謝の気持ちを伝えるために、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりと残さずいただくことを心がけましょう。

青森県でとれた食べ物を多く使った給食の日を「ふるさと産品(さんぴん)給食の日」としています。  
11月19日(水)をふるさと産品給食の日として、青森県産や田舎館産の食材を使用しています。

11月19日(水)

## ふるさと産品(さんぴん)給食の日!

### ○ほたてごはん

(田舎館産「はれわたり」の新米と県産ほたてを使用しています。)



### ○牛乳

(青森県産)

### ○りんご

(青森県産)

### ○五目厚焼き玉子

(青森県産玉子使用)

### ○とうふのみそ汁

(青森県産大豆使用のとうふ 青森県産の乾燥野菜 白みそ 弘前市で作られた油揚げ)  
(田舎館産赤みそ)

### ○みそきんぴらごぼう

(味付けに弘前産清水森ナンバ入りのみそを使用しています。)



きゅうしょく

給食では

「**地産地消**」

を推進しています!



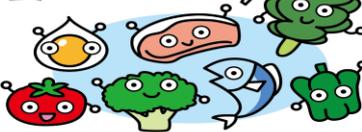
「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



食べ物を大切にする  
心が育つ



新鮮な旬の食材が  
食べられる



輸送距離が短くなり、  
環境に優しい



生産者の顔が見えるので  
安心感がある



地域経済の活性化に  
つながる

