



こんだてよていひょう

令和7月12月

献立目標
冬の味を楽しもう

田舎館学校給食センター

にち ようび	こんだて	血や肉・骨になる食品	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 kcal	たん白質 g
1 (月)	たこやき(小2コ中3コ) リクエスト献立 パイン缶(2コ)	牛乳 たこやき ぶたにく なると	ゆでちゅうかめん 米油 こむぎこ さとう	キャベツ にんじん もやし ねぎ パイン缶 メンマ	今月の献立目標は「冬の味を 楽しもう」です。麺の白は汁の 味がこいので汁は残しましょう。	小 559 中 733	小 23.2 中 29.3
2 (火)	あまずあんにくだんご(小2コ中3コ) みずのいために つみれ汁	牛乳 あまずあんにくだんご さつまあげ つみれ みそ	ごはん ごま油 さとう	はくさい にんじん みず こんにやく しめじ ねぎ	つみれは、魚のタラのすり身に 人参と玉ねぎを入れて作って います。	小 624 中 806	小 23.8 中 30.1
3 (水)	たらみそつけやき ひじきのいために しらたま汁	牛乳 たらみそつけやき ひじき さつまあげ とりにく だいたず あぶらあげ	ごはん しらたまもち 米油 (ゼリー)	だいこん にんじん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ (ぶどう)	白玉もちはよくかんで食べましょ う。たらは冬が旬の魚です。中学 校にぶどうゼリーがつかます。	小 570 中 733	小 27.1 中 30.8
4 (木)	フルーツデザート チキンカレー	牛乳 とりにく	ごはん むぎ じゃがいも カレールウ オリーブ油 さとう 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 みかん パイン	カレーに田舎館産ミニマト ジュースを入れています。	小 794 中 926	小 22.1 中 25.2
5 (金)	あつやきたまご だいこんのそぼろに さつま汁	牛乳 ほうれんそう入りあつやきたまご ぶたにく とりにく みそ わかめ えだまめ	ごはん さつまいも 米油 さとう でんぶん	だいこん にんじん ほししいたけ えのき ねぎ こんにやく	大根やさつまいもは冬が旬の 食材です。	小 643 中 780	小 23.8 中 27.1
8 (月)	ハムカツ コールスローサラダ パンキンシチュー	牛乳 ハムカツ とりにく	パン こむぎこ パンこ 米油 マヨネーズ オリーブ油 シチュールウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ	パンにハムカツやサラダはさん で食べよう。今日22日は冬至な のでかぼちゃのシチューです。	小 877 中 1,002	小 30.8 中 34.3
9 (火)	いわしみそに にくじゃが みそけんちん汁	牛乳 いわしみそに ぶたにく あぶらあげ みそ どうふ	ごはん じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ いんげん なましいたけ こんにやく ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	食べ物クイズ ほうれん草は冬 が旬の野菜です。夏にも収穫さ れていますが夏よりもある栄養 素が多く含まれています。それ は次のうちどれでしょう。①カル シウム②カロテン③ビタミンC	小 659 中 787	小 26.9 中 30.3
10 (水)	シュウマイ(小2コ中3コ) ぶたにくのくろずいため わかめスープ	牛乳 たけのこシュウマイ わかめ かまぼこ ぶたにく	ごはん ごま油 さとう	にんじん たまねぎ きくらげ いんげん だいこん もやし しめじ メンマ		小 575 中 736	小 21.8 中 26.9
11 (木)	アジカツ ながいものソテー ワンタンスープ	牛乳 アジカツ チキンハム ぶたにく なると	ごはん ながいも 米油 マヨネーズ さとう ワンタン こむぎこ パンこ	にんじん いんげん はくさい えのき ねぎ	長いものは青森県産で春と秋に取 りかれます。秋頃は休眠させて いない分みずみずしいです。	小 643 中 771	小 21.6 中 24.5
12 (金)	トマトミートオムレツ ねりこみ 郷土料理 いもち汁	牛乳 トマトミートオムレツ とりにく あぶらあげ きんときまめ こんぶ	ごはん さつまいも いもち さとう でんぶん	なましいたけ こんにやく ごぼう にんじん だいこん まいたけ ねぎ	13日は「ビタミンの日」です。ビタ ミンは必要量は少ないのですが大 切な働きをしています。	小 697 中 834	小 22.4 中 25.5
15 (月)	県産ごぼう入りしのだに りんご 田舎館村産 カレーうどん	牛乳 ごぼう入りしのだに とりにく あぶらあげ なると	ゆでうどん カレールウ でんぶん	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ りんご ごぼう	信田煮は油揚げの中に鶏のひ き肉と県産のごぼうを入れて煮 たものです。	小 659 中 814	小 25.5 中 31.2
16 (火)	とりのごまてりやき きりぼしだいこんのサラダ ぶた汁	牛乳 とりのごまてりやき とりにく かんそうどうふ ぶたにく みそ	ごはん じゃがいも ごま ごま油 さとう 米油	きりぼしだいこん ごぼう にんじん きゅうり ピーマン はくさい しめじ ねぎ	切り干し大根は青森県産です。 食べ物クイズの答え ③ビタミンC	小 808 中 735	小 27.1 中 30.8
17 (水)	はるまき マーボーどうふ たまごスープ	牛乳 ぶたにく どうふ かまぼこ たまご	ごはん はるまき 米油 でんぶん	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ えのき ほうれんそう	ほうれん草はカロテン、鉄、マグネ シウムなど栄養豊富です。ビタミ ンCは冬は夏の3倍になります。	小 730 中 863	小 24.8 中 28.7
18 (木)	サーモンしおやき あつあげのホイコーロー とりにく汁	牛乳 サーモンしおやき あつあげ とりにく どうふ みそ	ごはん 米油 さとう でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ だいこん しめじ こんにやく	厚揚げは豆腐を水切して水分 を抜いてから油で揚げて作られ ています。	小 600 中 730	小 28.4 中 32.0
19 (金)	ハンバーグ ゆでやさい すきやきふう クリスマスデザート	牛乳 ハンバーグ ぶたにく やきどうふ いたふ とりにく あぶらあげ	ごはん 米油 雪のボンディング	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ えのき こんにやく たけのこ ごぼう	少し早いですがクリスマスメ ニューです。卓上ソースが付き ますが、かけすぎないようにし ましょう。	小 749 中 918	小 24.9 中 30.8
22 (月)	ナムル じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ どうふ (チーズ)	ごはん むぎ じゃがいも ごま油 さとう	にんじん たまねぎ ねぎ もやし わらび ぜんまい きゅうり	ごはんの上にビビンバやナム ルをのせて食べましょう。中学 校にペーパーチーズがつかます。	小 675 中 816	小 26.8 中 33.0
23 (火)	カリフラワーのサラダ キーマカレー	牛乳 ぶたにく とりにく だいたず	ごはん むぎ 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 トマトジュース りんご カリフラワー きゅうり	明日から冬休みです。規則正し い生活とバランスのよい食事を とるように心がけましょう。	小 847 中 988	小 31.7 中 36.6
					栄養価平均	小 677 中 821	小 25.4 中 29.8

※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)・りんご・赤みそ・生しいたけ・ミニトマトジュース

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

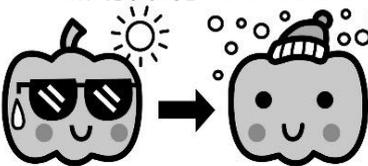


冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べる力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

長期保存できる!



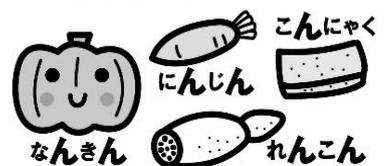
かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!



病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく!



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ばれることから食べられてきました。