



こんだてよていひょう

献立目標
楽しい給食にしよう

令和8年3月

田舎館中学校給食センター(TEL55-9912)

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	
2 (月)	たけのこはるまき こめこぶりん 	牛乳 ぶたにく なた	ゆでちゅうか こむぎこ 米油 ぶりん カレールウ	たけのこ ほしいたけ キャベツ にんじん ねぎ メンマ もやし りんご	煮干し風味のラーメンスープにカレーをプラスした汁です。減塩のために汁は残しましょう。	小 681 中 816	小 24.9 中 30.3	
3 (火)	ごもくあつやきたまご もやしのごまあえ はくさいのみそ汁 ひなあられ 	牛乳 あつやきたまご あぶらあげ みそ とうふ とりにく ひじき	ごはん ごま マヨネーズ ひなあられ	もやし ほうれんそう にんじん はくさい たけのこ	3月3日は「耳の日」です。大きな音を直接耳で聞いて病気になる人が増えています。	小 620 中 698	小 24.2 中 27.0	
4 (水)	にくシュウマイ(小2コ中・高3コ) にんじんのそぼろいため もずくのスープ 	牛乳 にくシュウマイ とりにく かんそうとうふ ちくわ いかだんご もずく	ごはん はるさめ 米油 ごま油 こむぎこ	にんじん ねぎ だいこん えのき たまねぎ	食育クイズ①人の味覚は「五つの基本味」あります。全部分かるかな？	小 619 中 795	小 25.5 中 32.1	
5 (木)	たらみそづけやき ごもくきんぴら さつま汁 	牛乳 たらみそづけやき ぶたにく とりにく みそ さつまあげ	ごはん さつまいも ごま油 ごま	にんじん れんこん ごぼう こんにやく えのき ねぎ	食育クイズ①の答え「甘味」「塩味」「苦味」「酸味」「うま味」の五味です。辛味は刺激の痛みで五味には含まれません。またうま味は日本人が発見し、世界中に広まっています。	小 586 中 716	小 27.0 中 30.3	
6 (金)	とりのケチャップに きりぼしだいこんサラダ ひつみつ汁(郷土料理) 	牛乳 とりのケチャップに ぶたにく とりにく	ごはん なが 長いも入りひつみつ ごま油 さとう でんぶん	きりぼしだいこん ごぼう にんじん ピーマン きゅうり はくさい ほしいたけ ねぎ		小 605 中 728	小 24.1 中 27.4	
9 (月)	ハムカツ(2コ) コールスローサラダ ワンタンスープ 	牛乳 ハムカツ ぶたにく なた	ごはん マヨネーズ こむぎこ	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ はくさい えのき	パンにハムカツやサラダをはさんで食べましょう。	小 806 中 901	小 27.2 中 29.9	
10 (火)	カリフラワーのサラダ もものあんにんどうふ 	牛乳 ぶたにく とりにく とうにゅう	ごはん むぎ じゃがいも オリーブ油 カレールウ さとう ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ りんご トマトジュース カリフラワー きゅうり もも	マジュースと県産りんごのすりおろしを入れてます。卒業をお祝いして桃の杏仁豆腐がつけます。	小 795 中 964	小 24.1 中 28.5	
11 (水)	ギンザケしおやき ひじきのいために いももち汁 	牛乳 ギンザケしおやき ひじき さつまあげ とりにく だいず	ごはん いももち 米油	にんじん だいこん ごぼう こんにやく えのき ねぎ	いももちは、じゃがいもで作られています。よくかんで食べましょう。	小 582 中 707	小 26.4 中 29.5	
12 (木)	デミソースハンバーグ ジャーマンポテト やさしいスープ 	牛乳 デミソースハンバーグ ベーコン チキンハム	ごはん じゃがいも 米油 バター	たまねぎ パセリ ねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう なましいたけ	中学校給食なし。	小 688 中	小 23.6 中	
13 (金)	とりにくただいずのそぼろ きんしたまご おかかあえ だいこんのみそ汁 	牛乳 きんしたまご とりにく だいず かつおぶし なまあげ みそ	ごはん むぎ 米油 さとう (ウエハース)	はくさい ほうれんそう だいこん だいこんの葉 にんじん	ごはんの上にそぼろ、玉子焼き、おかか和えをのせて食べましょう。中学校にウエハースがつけます。	小 672 中 808	小 29.5 中 34.4	
16 (月)	キャベツのレモンあえ パイン缶(2コ) 	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ツナ (ヨーグルト)	ゆでソフトめん オリーブ油 トマトルウ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ キャベツ ブロッコリー パイン	麺の上にミートソースをかけ、よく混ぜて食べましょう。中学校にヨーグルトがつけます。	小 641 中 859	小 28.1 中 37.7	
17 (火)	カツオカツ チンジャオロース わかめスープ 	牛乳 カツオカツ ぶたにく わかめ かまぼこ	ごはん 米油 ごま油 こむぎこ パンこ でんぶん	ピーマン にんじん たけのこ メンマ しめじ もやし	食育クイズ②はしの数え方は次のうちどれ？ A.本 B.対 C.膳	小 636 中 759	小 23.7 中 27.8	
18 (水)	ぎょうざ(小2コ中・高3コ) もやしののりあえ ぶた汁 	牛乳 ぎょうざ ぶたにく みそ かんそうとうふ のり	ごはん じゃがいも 米油	もやし ほうれんそう ごぼう なましいたけ はくさい ねぎ	正解はC膳。はしは2本で「一膳」と数えます。	小 605 中 778	小 22.5 中 27.4	
19 (木)	シイラレモンベツパーやき ひじきとれんこんのサラダ はるさめスープ 	牛乳 シイラレモンベツパーやき ひじき えだまめ だいず かつおぶし つくね	ごはん はるさめ	ブロッコリー きゅうり れんこん にんじん キャベツ たけのこ	シイラはハワイではマヒマヒと呼ばれている魚です。こしょうが効いています。	小 608 中 735	小 28.9 中 32.2	
23 (月)	ハンバーグ ゆでやさしい さんべいじる ぶどうゼリー 	牛乳 ハンバーグ たら やきどうふ ゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう ぶどう	ソースがつけますが、かけすぎに注意しましょう。	小 634 中 751	小 23.9 中 26.2	
24 (火)	ホキフライ だいこんのサラダ すきやきふう 	牛乳 ホキフライ ぶたにく ツナ やきどうふ いたふ	ごはん こむぎこ パンこ 米油	だいこん ブロッコリー にんじん たまねぎ えのき はくさい こんにやく	今年度の給食も残りわずかです。目標を持って食べることでできましたか？	小 642 中 796	小 25.5 中 30.5	
25 (水)	ヨーグルトあえ 	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ヨーグルト	ごはん むぎ オリーブ油 カレールウ	にんじん たまねぎ おうとう みかん パイン りんご トマトジュース	カレーの日は、かむことを意識して、早食いにならないように気を付けましょう。	小 841 中 981	小 28.9 中 33.4	
※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。						栄養価平均	小 662 中 800	小 25.8 中 30.3

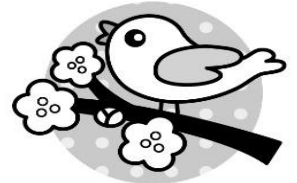
※田舎館産、青森県産、県内工場加工された食品を太字にしています。

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
ミニトマトジュース



みなさんは、この1年間の学校生活での様々な活動を通して、大きく成長したと思います。
進級・卒業の前に1年間をふりかえって、新しい生活への準備をしましょう。

食生活と健康 チェック!



この1年間の振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。

<p>朝ごはんを毎日 食べている</p>	<p>食事は好き嫌いを しないで残さず 食べている</p>
<p>かむことを意識し、 よくかんで食べて いる</p> <p>かむ</p>	<p>1日3食、決まった 時間に食べている</p>
<p>おやつは時間と量 を決めて、食べ過ぎ ないようにしている</p>	<p>家族や友達と 一緒に楽しく 食べて いる</p>
<p>食事の前に必ず 手を洗っている</p>	<p>食事の後は歯を 磨いている</p>
<p>早寝・早起きをし、 睡眠を十分にとって いる</p>	<p>運動をしたり、 体を動かして 遊んだりして いる</p>

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。
できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。