



こんだてよていひょう



献立のねらい
給食に親しもう

令和8年4月

田舎館村学校給食センター

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	
8 (水)	ポテトオープンやきカレー もやしのごまあえ きのこスープ	牛乳 とりにく かまぼこ	コーンピラフ ポテトオープン焼きカレー ごま マヨネーズ	コーン グリンピース ビーマン にんじん なましいたけ きくらげ えのき もやし なのなはな しめじ だいこん	ご入学・ご進級おめでとうございませう。今日から今年度の給食が始まります。	小 623 中 750	小 20.3 中 23.4	
9 (木)	ブロッコリーサラダ	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	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース りんご ブロッコリー きゅうり	カレーには、田舎館産のミニトマトジュースと県産のすりおろしりんごが入っています。	小 743 中 864	小 25.4 中 29.1	
10 (金)	はるまき マーボー豆腐 たまごスープ	牛乳 ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	ごはん こむぎこ 米油 でんぶん	ごはん たけのこ ほしいたけ ねぎ にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう	給食のお米は田舎館村産のはれわたりです。	小 666 中 799	小 24.3 中 28.1	
13 (月)	カラフルサラダ クレープ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると ツナ	ゆでうどん クレープ	にんじん ねぎ わらび ふき たけのこ うど えのき キャベツ ビーマン	ご入学とご進級をお祝いをして、デザートがつきます。	小 592 中 741	小 25.0 中 31.1	
14 (火)	にしんてりに にくじゃが みそけんちん汁	牛乳 にしんてりに ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ごはん じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ しめじ なましいたけ ごぼう こんにやく いんげん だいこん ねぎ	生しいたけは田舎館村産です。	小 642 中 770	小 27.0 中 30.4	
15 (水)	タコメンチカツ ひじきのいために つみれ汁	牛乳 タコメンチカツ ひじき さつまあげ たらぼ だいず みそ	ごはん こむぎこ パンこ 米油	はくさい にんじん こんにやく ねぎ	4月18日は「よい菌の日」です。タコメンチカツはかむことを意識して食べましょう。	小 599 中 744	小 23.2 中 27.5	
16 (木)	あまずあんにくだんご(小2中3コ) カミカミサラダ ひつつみ汁(郷土料理)	牛乳 あまずあんにくだんご とりにく	ごはん 長いも入りひつつみ	たくあん カリフラワー きゅうり にんじん だいこん ほしいたけ ねぎ ごぼう	ひつつみ汁は南部地方の郷土料理です。ひつつみに県産長いものすりおろしが入っています。	小 629 中 813	小 23.3 中 29.4	
17 (金)	もやしのナムル なめこのみそ汁	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	ごはん むぎ ごま油 さとう	にんじん たまねぎ もやし だいずもやし ぜんまい わらび きゅうり はくさい なめこ	ごはんの上にビビンバの具やナムルをのせて食べましょう	小 602 中 752	小 24.7 中 29.2	
20 (月)	タコミート ゆでキャベツ わかめスープ	牛乳 ぶたにく だいず わかめ かまぼこ	ごはん むぎ オリーブ油	にんじん たまねぎ トマト キャベツ だいこん えのき もやし メンマ	ごはんの上に茹でキャベツとタコミート(ひき肉の炒め物)をのせて食べましょう。	小 676 中 784	小 25.7 中 29.6	
21 (火)	さばのみそに だいこんのそぼろに すきやきふうに	牛乳 さばのみそに ぶたにく やき豆腐 ふ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	はくさい にんじん えのき たまねぎ だいこん えだまめ ほしいたけ こんにやく	今日のさばの味付けに県産の白みそを使用しています。	小 648 中 777	小 27.2 中 30.9	
22 (水)	とりのごまてりやき おからのいりに(田舎館村産) せんべい汁(郷土料理)	牛乳 とりのごまてりやき おから ぶたにく ひじき ちくわ	ごはん せんべい こむぎこ 米油 米油 さとう ごま	キャベツ にんじん ねぎ ほしいたけ えだまめ ごぼう しめじ	おからは田舎館村産です。せんべい汁は南部地方の郷土料理です。	小 635 中 766	小 26.0 中 29.3	
23 (木)	フルーツデザート	牛乳 にくだんご	ごはん むぎ じゃがいも カレールウ ゼリー	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース りんご おうとう バイン みかん ぶどう	カレーの日は朝食いになりがちです。かむことを意識して食べましょう。	小 822 中 959	小 20.8 中 23.6	
24 (金)	あかうおみそつけやき にんじんのそぼろいため みそかきたま汁	牛乳 あかうおみそつけやき とりにく ちくわ かんそうとうふ みそ かまぼこ たまご(ヨーグルト)	ごはん はるさめ 米油 でんぶん ごま油	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい なましいたけ	あかうおみそつけやきに青森県で有名な焼き肉のたれを使用しています。中学校にヨーグルトがつきます。	小 582 中 771	小 27.7 中 35.8	
27 (月)	かぼちゃチーズクロック いちご(田舎館村産)	牛乳 ぶたにく チーズ なると	ゆでちゅうか こむぎこ パンこ 米油	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ かぼちゃ きくらげ いちご	小学校給食なし。減塩のために汁は残しましょう。いちごは田舎館村産です。	小 571 中 699	小 22.9 中 27.9	
28 (火)	ツナオムレツ きりぼしだいこんのいために とりだんご汁	牛乳 ツナオムレツ わかめ ちくわ とうふ とりだんご ぶたにく みそ	ごはん こむぎこ 米油	きりぼしだいこん こんにやく にんじん ほしいたけ ねぎ はくさい えのき えだまめ	切り干し大根は青森県産です。	小 633 中 775	小 24.2 中 28.5	
30 (木)	コーンシュウマイ(小2中3コ) メンマいため ぶた汁	牛乳 コーンシュウマイ ぶたにく みそ さつまあげ かんそうとうふ	ごはん じゃがいも 米油	メンマ こんにやく ごぼう なましいたけ	みそは、赤みそは田舎館村産、白みそは太宰産を使用しています。	小 580 中 732	小 23.4 中 28.7	
※魚には骨がついていることがあります。取り除いて食べましょう。						栄養価平均	小 640 中 781	小 24.4 中 28.9

今月の田舎館産の食材(予定)
米(はれわたり) 赤みそ いちご
生しいたけ おから ミニトマトジュース

※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、県内工場で加工された食品を太字にしています。

学校給食に関するお知らせ



毎月、献立表を配布します。……………



毎月、献立表を配布します。……………

「こんだてよていひょう」を通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしています。毎月発行しており、ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。





きゅうしょくだより

ぱくぱく

2026年4月号
田舎館村
学校給食センター



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの
すこやかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮
な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食づくりに努めています。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



<p>食事の重要性</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について、自らの判断できる能力を身につける。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産などに関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史などを理解し、尊重する心をもつ。</p>

給食の食器の置き方を覚えよう

おかず皿の右側には肉・魚・卵や大豆製品を使ったおかずを置く
おかず皿の左側には野菜を中心にした炒め物や和え物を置く



田舎館村の学校給食について



- ・学校給食センターで、小学校・中学校・黒石養護学校の約660食分をつくっています。
- ・給食費は、1食あたり小学校350円、中学校380円です。田舎館村の小中学校の児童生徒は無償となっています。
- ・田舎館産の米や野菜・果物を提供するよう努めています。献立表の原材料の県産や県内工場加工品は太字にしています。