



こんだてよていひょう

献立目標
春の味を楽しもう

令和8年5月

田舎館村学校給食センター

にち ようび	こんだて	ち 血や肉・骨になる食品	ち 熱や力になる食品	からだ 体の調子を整える食品	おしらせ & 一口メモ	栄養価	
		主 主にたんぱく質、カルシウム	主 主に炭水化物・脂肪	主 主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g
1 (金)	ハムステーキ もやしのサラダ おでん まっちゃふりかけ	ストロベリージャム ハムステーキ ツナ えだまめとじゃこのボール ちくわ こんぶ かんもどき うずらのたまご	ごはん	もやし コーン きゅうり だいこん にんじん こんにゃく	今月の献立目標は「春の味を楽しむ」です。うずらの卵はよくかんで食べましょう。	小 579 中 706	小 23.2 中 26.4
7 (木)	カリフラワーのサラダ ポークカレー	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん むぎ じゃがいも ごま マヨネーズ オリーブ油 カレールウ	ミニトマトジュース りんご にんじん たまねぎ カリフラワー きゅうり	カレーの隠し味として田舎館村産ミニトマトジュースや県産りんごのすりおろしを入れています。	小 742 中 910	小 24.0 中 28.4
8 (金)	チキンうめカツ にじるいため キャベツのみそ汁	牛乳 チキンうめカツ ぶたにく あぶらあげ みそ かんそうどうふ とうふ	ごはん 米油 さとう こむぎこ	にんじん たけのこ キャベツ ごぼう こんにゃく	梅の花は春を告げる花です。	小 645 中 772	小 29.0 中 32.8
11 (月)	あつやきたまご さといものうまに なめこのみそ汁	牛乳 あつやきたまご ぎゅうにく とうふ みそ	ごはん さといも 米油	だいこん にんじん なめこ ねぎ ごぼう こんにゃく	今日の副菜は山形県の郷土料理「いも煮」をアレンジしています。	小 646 中 778	小 22.0 中 24.9
12 (火)	さんまかんろに ふきとぶたにくのいため みそけんちん汁	牛乳 さんまかんろに ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ごはん 米油 さとう (中 ゼリー)	ふき こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	ごぼうは春と秋の2回旬があります。中学校にゼリーがつきます。	小 641 中 804	小 24.4 中 27.7
13 (水)	つくねハンバーグ ながいものソテー つみれ汁	牛乳 つくねハンバーグ ハム たらすりみ みそ	ごはん ながいも マヨネーズ 米油 さとう	にんじん いんげん はくさい ねぎ	長いもは青森県産です。	小 609 中 737	小 23.5 中 26.7
14 (木)	ぎょうざ(小2コ中3コ) チンジャオロース ちゅうかスープ	牛乳 ほうれんそうぎょうざ ぶたにく かまぼこ	ごはん 米油 ごま油 でんぶん	ほうれんそう ピーマン にんじん たけのこ メンマ だいこん えのき もやし	餃子は皮にほうれん草を練り込んで丸い形をしています。	小 587 中 752	小 23.8 中 29.5
15 (金)	しろはなまめコロッケ はくさいのりあえ わかめうどん	牛乳 しろはなまめコロッケ わかめ なたと のり とりにく あぶらあげ	ゆでうどん こむぎこ パンコ 米油	にんじん ねぎ わらび ぜんまい たけのこ きくらげ はくさい ほうれんそう	めんの日は味噌汁を濃くしています。減塩のために汁は残しましょう。わらびなどの山菜は春の味覚です。	小 636 中 776	小 26.0 中 31.5
18 (月)	ポークシューマイ(小2コ中3コ) マーボーなす はるさめスープ	牛乳 ポークシューマイ ぶたにく つくね	ごはん ごま油 はるさめ こむぎこ でんぶん	なす ほししいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん たけのこ	はるさめは、緑豆やじゃがいものでんぶんから作られています。	小 618 中 780	小 23.6 中 29.0
19 (火)	ミートオムレツ ぶたばらやき さんべい汁	牛乳 ミートオムレツ ぶたにく やきどうふ たら だいず	ごはん むぎ はるさめ じゃがいも 米油	だいこん にんじん ごぼう ピーマン たまねぎ しめじ ねぎ	今日は豚肉のバラ焼きです。味噌汁に深浦雪人参醤油を使用しています。三平汁は北海道の郷土料理で塩味です。	小 637 中 772	小 26.8 中 30.8
20 (水)	にくだんご(小2コ中3コ) ひじきのいために さんざり汁	牛乳 にくだんご ひじき さつまあげ こんぶ だいず あぶらあげ みそ	ごはん 米油 こんにゃく	にんじん はくさい きりぼしだいこん ごぼう こんにゃく		小 682 中 862	小 25.7 中 31.3
21 (木)	ヨーグルトあえ キーマカレー	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト だいず	ごはん むぎ オリーブ油 カレールウ さとう	ミニトマトジュース にんじん たまねぎ おとう みかん パイナップル りんご	カレーの日は早食いになりがちです。かむことを意識して食べましょう。じゃがいもやたまねぎで春にとれたものは新という漢字をつけて売られていますよ。	小 867 中 1,013	小 29.5 中 34.0
22 (金)	カツオカツ ぶたにくのくろずいのため やさいスープ	牛乳 カツオカツ ぶたにく ハム	ごはん こむぎこ パンコ 米油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ もやし えのき ねぎ きくらげ		小 650 中 771	小 24.7 中 28.0
25 (月)	チキンナゲット(小2コ中3コ) わかめスープ やきそば	牛乳 ぶたにく チキンナゲット わかめ かまぼこ	ゆでちゅうか こむぎこ 米油	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん もやし えのき メンマ	小学校給食なし。	小 中 819	小 中 32.5
26 (火)	いわしみぞれ煮 もやしいため すきやきふうじ	牛乳 いわしみぞれに やきどうふ ふ ぶたにく	ごはん 米油 ごま油 でんぶん	もやし にんじん ピーマン はくさい たまねぎ えのき こんにゃく	いわし、さんま、さばなどの青魚には他の食べ物にはない栄養が入っています。	小 641 中 767	小 28.1 中 31.8
27 (水)	ほうれんそうオムレツ ごもくきんぴら わかごはん	牛乳 ほうれんそうオムレツ ぶたにく みそ さつまあげ なまあげ	ごはん ごま油 ごま	だいこんな ほうれんそう にんじん れんこん はくさい ごぼう こんにゃく	5月29日は「こんにゃくの日」です。おなかのそじをする働きをしてくれます。	小 612 中 745	小 22.0 中 25.2
28 (木)	とりにくとだいずのそぼろ きんしたまご おかかあえ さんしよくだん	牛乳 たまご だいず とりにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ (チーズ)	ごはん むぎ 米油 さとう	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん	ごはんの上におかずを盛り付け三色どんにして食べましょう。中学校にチーズがつきます。	小 668 中 809	小 29.8 中 36.7
29 (金)	デミソースハンバーグ みずいため ぶた汁	牛乳 デミソースハンバーグ さつまあげ かんそうどうふ ぶたにく みそ	ごはん じゃがいも ごま油 さとう	みず にんじん こんにゃく なましいたけ ごぼう はくさい しめじ ねぎ	みずは山菜で正式名称は「ウワバミソウ」です。	小 599 中 722	小 23.9 中 27.1
※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。						小 650 中 794	小 25.1 中 29.4

※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。

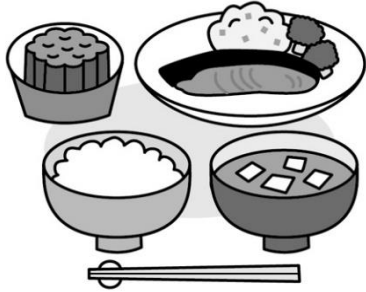
今月の田舎館産の食材(予定)
米(はれわたり)・赤みそ・生しいたけ・ミニトマトジュース



※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。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!



頭(脳)のスイッチ

やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

体のスイッチ

元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかのスイッチ

胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に

家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

ごちそうさまでした



つくる。

