



# こんだてよていひょう

献立目標

かみかみで歯やごをきたえよう

令和8年6月

田舎館中学校給食センター

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	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)	ごもくあつやきたまご にじやが キャベツのみそ汁	牛乳 牛乳 ごもくあつやきたまご ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ごはん じゃがいも 米油	ゆかり にんじん たまねぎ キャベツ いんげん なましいたけ こんにやく	今月の献立目標は「かみかみで歯やごをきたえよう」です。かみを意識して食べましょう。	小 625	小 25.8	
2 (火)	とりのごまてりやき やさしいため ひつつみ汁(郷土料理)	牛乳 牛乳 とりのごまてりやき ぶたにく とりにく	ごはん 長いも入りひつつみ 米油 ごま油 ごま	キャベツ にんじん しめじ もやし ビーマン だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう	ひつつみ汁は南部地方の郷土料理で、ひつつみには県産長いものすりおろしが入っています。	小 594	小 26.4	
3 (水)	あかうおみそづけやき ひじきのいために とりだんご汁	牛乳 牛乳 あかうおみそづけやき ひじき さつまあげ とりだんご とうふ だいず みそ	ごはん 米油	はくさい にんじん えのき ねぎ こんにやく	赤魚は上北地方で作られている有名なタレに漬けています。	小 562	小 26.2	
4 (木)	にくだんご(小2コ中3コ) カミカミサラダ いももち汁	牛乳 牛乳 にくだんご とりにく	ごはん いももち	たくあん きゅうり カリフラワー だいこん にんじん えのき ねぎ ごぼう	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。	小 586	小 21.1	
5 (金)	コロッケ パン缶(2コ)	牛乳 牛乳 ぶたにく なると きゅうり	ゆでちゅうか ポテトコロッケ 米油 さとう	キャベツ にんじん もやし ねぎ メンマ パン缶 たまねぎ	めんの日は味を濃くしています。減塩のために汁は残しましょう。	小 581	小 23.8	
8 (月)	ポークウイナー やさしいケチャップいため クリームシチュー	牛乳 牛乳 ポークウイナー ぶたにく とりにく	コッパパン じゃがいも オリーブ油 シチュールウ	にんじん たまねぎ ビーマン コーン マッシュルーム ブロッコリー	パンにウイナーや野菜のケチャップ炒めをたくさん食べましょう。	小 702	小 29.3	
9 (火)	アジフライ だいこんのサラダ もずくのスープ	牛乳 牛乳 アジフライ もずく イカボール ツナ	ごはん こむぎこ パンこ 米油 オリーブ油	だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん えのき	あじ、いわし、にしん、さばなどの青魚には体によい栄養のDHAやEPAが豊富です。	小 614	小 23.0	
10 (水)	にしんてり ちくぜんに はくさいのみそ汁	牛乳 牛乳 にしんてり とりにく あぶらあげ みそ ちくわ とうふ	ごはん 米油 さとう	はくさい にんじん りんこん たけのこ ごぼう こんにやく なましいたけ	筑前煮はよく噛んで食べることを意識してもらうためごぼうやれんこんなどの食材を乱切にしています。	小 653	小 28.5	
11 (木)	ブロッコリーのサラダ	牛乳 牛乳 とりにく	ごはん むぎ じゃがいも オリーブ油 カレールウ	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり りんご	カレーに県産りんごのすりおろしを入れてあります。カレーの日もかむことを意識して食べましょう。	小 743	小 25.3	
12 (金)	たまごスープ みかんゼリー	牛乳 牛乳 ぶたにく みそ たまご かまぼこ	ごはん むぎ 米油 さとう ごま油 ごま でんぶん ゼリー	にんじん もやし いら たまねぎ えのき ほうれんそう みかん	小学校給食なし。ごはんの上にもみかんの焼き肉炒めをのせて食べましょう。	小 695	小 30.2	
15 (月)	デミソースハンバーグ ひじきとわいのサラダ みそけんちん汁	牛乳 牛乳 デミソースハンバーグ ひじき とうふ あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ 米油	くわい えだまめ きゅうり ねぎ ブロッコリー だいこん しめじ にんじん ごぼう こんにやく	くわいは水田のようなところで育てられ種類が異なります。	小 676	小 24.3	
16 (火)	さばのみそに ふきとぶたにくのため せんべい汁(郷土料理) りんごゼリー	牛乳 牛乳 ぶたにく とりにく みそ	ごはん せんべい 米油 さとう ゼリー	ふき こんにやく ごぼう なましいたけ りんご にんじん キャベツ	「ふるさと産品給食の日」です。青森県産の食材をふんだんに使った献立で、田舎館村産は米、生しいたけ、赤みそです。	小 629	小 24.1	
17 (水)	えだまめしゅうまい(小2コ中3コ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	牛乳 牛乳 ぶたにく かまぼこ とうふ	ごはん 米油 でんぶん	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ えのき だいこん もやし メンマ	食べ物クイズ 赤い梅干しは何で色をつけているでしょう。①薬 ②赤しそ ③赤ビーマン	小 632	小 24.8	
18 (木)	ナムル なめこのみそ汁	牛乳 牛乳 ぶたにく みそ とうふ	ごはん むぎ ごま油 さとう	もやし ぜんまい きくらげ わらび にんじん たまねぎ きゅうり はくさい なめこ	ごはんの上にはビビンバ丼の具やナムルをのせて食べましょう	小 602	小 24.7	
19 (金)	コロッケ はくさいのりあえ	牛乳 牛乳 とりにく あぶらあげ なると のり	ゆでうどん ポテトコロッケ 米油	にんじん ぜんまい きくらげ わらび ねぎ たけのこ はくさい ほうれんそう コーン	食べ物クイズの答え 正解は②赤しそ 梅の実には本来黄緑色をしていて、塩もみした赤しそと一緒につけると赤い色がつきます。梅干しには食中毒を予防する効果があるとされています。	小 635	小 26.3	
22 (月)	ぎょうざ(小2コ中3コ) ビーフいため きのこスープ	牛乳 牛乳 ぶたにく えび かまぼこ	ごはん ビーフ 米油 ごま油	にんじん たまねぎ ビーマン だいこん まいたけ しめじ えのき きくらげ		小 611	小 21.9	
23 (火)	チキンみそカツ こかぶのそぼろに つみれ汁	牛乳 牛乳 ぶたにく みそ つみれ	ごはん こむぎこ パンこ 米油 さとう でんぶん	こかぶ なましいたけ にんじん えだまめ はくさい ねぎ	こかぶは、野辺地町産です。今が旬の野菜で、葉の部分も食べることができます。	小 829	中 32.2	
24 (水)	いわしハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ ながいも入りぶた汁	牛乳 牛乳 ぶたにく みそ かんそうとうふ とりにく	ごはん ながいも ごま ごま油 さとう	にんじん きゅうり ビーマン はくさい しめじ ねぎ ごぼう きりぼしだいこん	切り干し大根と長いもは青森県産です。	小 594	小 27.1	
25 (木)	フルーツデザート	牛乳 牛乳 ミートボール レー	ごはん むぎ じゃがいも オリーブ油 カレールウ さとう ゼリー	にんじん たまねぎ おうとう りんご スッキーニ みかん バイナップル ぶどう	29日の汁物は「かしわ汁」ですが、かしわとは何の肉が分かるかな? ①馬肉 ②猪肉 ③鶏肉	小 823	小 20.7	
26 (金)	きんぴらつつみやき あつあげのホイコーロー すきやきふうじ	牛乳 牛乳 ぶたにく みそ あつあげ やきとうふ いたふ	ごはん 米油 さとう でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい えのき ビーマン こんにやく	正解は ③鶏肉 ちなみに①はさくら、②ぼたん 他に鹿肉はもみじとも言います。	小 630	小 26.2	
29 (月)	ミートオムレツ ごもくきんぴら かしわ汁	牛乳 牛乳 ぶたにく とりにく さつまあげ かんそうとうふ しそひじき	ごはん ごま ごま油 さとう	にんじん れんこん ごぼう こんにやく しめじ キャベツ ねぎ	佃煮は魚や肉、海藻などをしょうゆ・みりん・さとうで甘辛く煮付けたものをいいます。	小 770	中 28.8	
30 (火)	ごぼうハンバーグ にんじんのそぼろのため わかめのみそ汁 チーズ	ごぼうハンバーグ あぶらあげ みそ とうふ わかめ ちくわ チーズ かんそうとうふ とりにく	ごはん はるさめ 米油 ごま油 ジュース	ごぼう にんじん ねぎ だいこん りんご	みなさんに人気の県産りんごジュースが今年度初登場!	小 610	小 20.6	
※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	中 776	中 29.3

※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・スッキーニ

※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。

今月の献立目標 『かみかみで歯やあごをきたえよう』

**6月4日～10日「歯と口の健康週間」**

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

**健康な歯と口をつくる  
食生活のポイント**

- 時間を決めて食べる



がたいものをよくかんで食べる

目安は一口30回!

骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせずにバランスよく食べる



食べたらしっかり歯をみがく



**6月は「食育月間」**

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

**各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？** ※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
 <p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	 <p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	 <p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	 <p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>

**ふるさと産品給食の日 6月16日(火)の献立紹介**

青森県では6月と11月に「ふるさと産品給食の日」を設け、県産品を多く取り入れた給食を提供しています。6月16日(火)に実施します。当日使用する田舎館村産や県産の食材を紹介します。

- ・ごはん** 田舎館産はれわたり100%のお米
  - ・牛乳** 青森県産品
  - ・さばのみそ煮** 青森県産のみそを使用
  - ・せんべい汁**
  - ・ふきとぶた肉の炒め** 青森県産の豚肉を使用  
県内工場加工されたふきやこんにやくを使用
  - ・りんごゼリー** 青森県産りんごのゼリー
- せんべい汁は南部地方の郷土料理です。田舎館村産の生しいたけ、青森県産のとり肉、ごぼうを使用。せんべいは東北町で製造されたものを使用。