



こんだてよていひょう

令和8年7月

献立目標

夏野菜で元気にすごそう

田舎館村学校給食センター

に ち よ う び	こ ん だ て	ち　　にく　ほね　　しよくひん 血や肉・骨になる食品	ねつ　　ちから　　しよくひん 熱や力になる食品	からだ　ちようし　　ととの　　しよくひん 体の調子を整える食品	お知らせ&一口メモ	栄養価	
						熱量 kcal	たん白質 g
1 (水)	 たらみそづけやき たかあんあえ みそかきたま汁	ちようにゅう 牛乳　　たらみそづけやき かまぼこ　　たまご みそ	ごはん ごま　　でんぶん	にんじん　　たまねぎ　　ねぎ はくさい　　もやし　　たかあん きゅうり　　なましいたけ	こんげつ　　もくひやう　　なつやおい　　た　　げ 今月の目標は夏野菜を食べて元 気にすごそうです。	小　550 中　674	小　27.2 中　30.6
2 (木)	 ハムカツ にくじるいため キャベツのみそ汁	ちようにゅう 牛乳　　ハムカツ ぶたにく　　あぶらあげ　　みそ かんそうどうふ　　とうふ	ごはん こむぎこ　　パンこ　　米油 さとう	にんじん　　たけのこ キャベツ ごぼう　　こんにやく	なつやおい 夏野菜には、トマト・きゅうり・な す・えだまめ・オクラ・ゴーヤ・ピー マン、ズッキーニなどがあります。	小　639 中　792	小　24.9 中　29.6
3 (金)	 あつやきたまご ミニトマト(2コ) (田舎館村産)	ちようにゅう 牛乳　　ほうれん草入り厚焼き玉子 ぶたにく　　みそ とうにゅう	ゆでちゅうか こむぎこ　　カレー粉 米油	はくさい　　にんじん　　ねぎ もやし　　しめじ　　ほうれんそう ミニトマト	めんもい　　なか　　にんき 麺類の中でも人気のみそカレー とうにゅう 豆乳ラーメンです。麺のスープは げんらん　　のこ 減塩のために残しましょう。	小　528 中　656	小　27.0 中　32.5
6 (月)	 メンチカツ コールスローサラダ ワンタンスープ	ちようにゅう 牛乳　　メンチカツ なると　　ぶたにく	コッペパン マヨネーズ　　ワンタン こむぎこ　　パンこ　　米油	はくさい　　にんじん　　ねぎ えのき　　たまねぎ　　コーン キャベツ　　きゅうり	パンにメンチカツやサラダをはさ んで食べましょう。卓上ソースが つきます。	小　730 中　878	小　23.9 中　28.4
7 (火)	 ハンバーグ ゆでやさしい たなばた汁 ソーダゼリー	ちようにゅう 牛乳　　ハンバーグ とりにく　　あぶらあげ さかなのすりみ　　ふ	ごはん ゼリー	キャベツ　　にんじん たまねぎ　　はくさい えのき	き　　よう　　たなばた　　あま　　がわ　　み　　た 今日は七夕です。天の川に見立 てた魚の種や星型のふが入って います。卓上ソースがつきます。	小　601 中　756	小　22.4 中　27.8
8 (水)	 コーンシュウマイ(小2コ中3コ) チンジャオロース わかめスープ	ちようにゅう 牛乳　　コーンシュウマイ わかめ　　かまぼこ ぶたにく	ごはん こむぎこ　　でんぶん こめあぶら　　あぶら 米油　　ごま油	ピーマン　　にんじん たけのこ　　だいこん　　もやし しめじ　　コーン　　メンマ	た　　もの　　なつ　　た 食べ物クイズ　夏によく食べられ るそうめん。ひやむぎとそうめん の違いはつぎのうちどれか？ ①材料のちがいが ②長さのちがいが ③太さのちがいが	小　538 中　680 小　761 中　934	小　21.5 中　26.3 小　21.4 中　25.2
9 (木)	 フルーツデザート ポークカレー	ちようにゅう 牛乳　　ぶたにく	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　　パイナップル　　みかん りんご		中　934	中　25.2
10 (金)	 かぼちゃグラタン みずいため つみれ汁	ちようにゅう 牛乳　　おから　　とうにゅう たらすりみ　　さつまあげ みそ　　のり　　なつとう	ごはん ごま油 じゃがいも	みず　　こんにやく なましいたけ　　かぼちゃ はくさい　　にんじん　　ねぎ	がつ　　なか　　なつとう　　し　　ひ　　き　　よ 7月10日は「納豆の日」です。今 日はフリーズドライ加工した納豆 がつかまります。	小　623 中　743	小　19.0 中　22.0
13 (月)	 チーズ入りハンバーグ やさしいレモンあえ ぶた汁	ちようにゅう 牛乳　　チーズ入りハンバーグ かんそうどうふ　　ツナ ぶたにく　　みそ	ごはん じゃがいも さとう	キャベツ　　ブロッコリー にんじん　　はくさい　　しめじ ねぎ　　ごぼう	た　　もの　　こと　　せいかい 食べ物クイズの答え　正解は③ ひやむぎの方がそうめんより太い ためしつかりした弾力と歯ごたえ があります。どちらも原材料は同 じで、小麦粉・塩・油・水で作られ ます。	小　630 中　756 小　635 中　786	小　25.8 中　29.4 小　22.7 中　26.9
14 (火)	 ホキフライ さいの目のそぼろに なめこのみそ汁	ちようにゅう 牛乳　　ホキフライ とうふ ぶたにく　　みそ	ごはん さいの目　　でんぶん　　さとう こむぎこ　　パンこ　　米油	にんじん　　えだまめ ほししいたけ　　だいこん なめこ		中　786	中　26.9
15 (水)	 さばのみそに こかぶのソー せんぎり汁	ちようにゅう 牛乳　　さばのみそに ぶたにく　　あぶらあげ　　みそ こんぶ	ごはん こめあぶら　　あぶら 米油　　マヨネーズ さとう	こかぶ　　こかぶのは はくさい　　にんじん きりぼしだいこん　　ごぼう	きりぼしだいこん こかぶや切干大根、ごぼうは あまのりけんらん　　し　　よ　　よ 青森県産を使用しています。	小　610 中　734	小　23.8 中　27.0
16 (木)	 てりやきハンバーグ もやしいたけ すきやきふう	ちようにゅう 牛乳　　てりやきハンバーグ ぶたにく やきどうふ　　ふ	ごはん こめあぶら　　あぶら 米油　　ごま油 でんぶん	もやし　　にんじん　　ピーマン たまねぎ　　えのき　　はくさい こんにやく	なが　　なつやす　　は　　じ 長い夏休みが始まります。 つぎのことに気を付けて元気に すごしましょう。	小　676 中　803	小　29.0 中　32.7
17 (金)	 とりにとだいのそぼろ きんしたまご　　おかかあえ だいこんのみそ汁 (中のみ　　チーズ)	ちようにゅう 牛乳　　たまご　　だいず とりにく　　かつおぶし あつあげ　　チーズ みそ	ごはん　　むぎ こめあぶら 米油　　さとう	はくさい　　ほうれんそう だいこん　　にんじん だいこんのは	①朝ごはんを食べる。 ②バランスのよい食事を3回とる。 ③毎食野菜もしっかり食べる。 ④冷たいものをとりすぎない。 ⑤よくかむことを意識して食べる。 ⑥こまめに水分補給をする。	小　677 中　819 小　781 中　909	小　29.6 中　36.4 小　26.3 中　30.1
21 (火)	 カリフラワーのサラダ ハヤシライス	ちようにゅう 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 ハヤシルウ　　オリーブ油	にんじん　　たまねぎ カリフラワー　　きゅうり ズッキーニ		中　909	中　30.1
※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。					えいようかへいけん 栄養価平均	小　641 中　780	小　24.6 中　28.9

※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
・ピーマン・ミニトマト

※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。



すこやか食生活を目指そう

塩分ひかえめ

食塩のとりすぎは、高血圧の原因になるだけでなく、他の生活習慣病のリスクを高めます。

- 減塩は、病気にはなるものではなく、子どものころから、濃い味付けを好む習慣を断ち切り、塩味の薄い食事になれることが大切です。
- 夏休み中も味の濃いものばかり食べないように注意しましょう。



今年も暑くなりそうです。熱中症について勉強しよう！

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごすよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯！ 起きた時、 入浴の前後、 寝る前にも	汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに スポーツドリンク、 0.1～0.2%の食塩水、 梅干し、塩飴など
--	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



朝ごはん抜き No!	睡眠不足	風邪など 体調が悪い ゴホ ゴホ	肥満・太り気味
--------------------------	-------------	--	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。