



こんだてよていひょう

献立目標
旬の食べもので
元気にすごそう

令和8年8月

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 しよびん 血や肉・骨になる食品	ねつ ちから しよびん 熱や力になる食品	からだ ちようし とよの しよびん 体の調子を整える食品	おしらせ & 一口メモ	栄養価	
		おも 主 にたんぱく質、カルシウム	おも 主 にたんぱく質、炭水化物、脂肪	おも 主 にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g
24 (月)	  ぶたバラやき もやしのサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ぶたにく ツナ どうふ あぶらあげ みそ	ごはん むぎ はるさめ こめあぶら 米油	たまねぎ しめじ ピーマン もやし きゅうり コーン キャベツ にんじん	ぶたバラ焼きの味付けに深浦雪 にんじんしょうゆ しよう 人参醤油を使用しています。	小 640 中 795	小 26.7 中 31.6
25 (火)	  にしんみそに トマトにじゃが みそけんちん汁	牛乳 にしんみそに ぶたにく あぶらあげ みそ どうふ	ごはん じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ トマト ねぎ いんげん だいこん しめじ なましいたけ ごぼう こんにやく	今月の目標は旬の食べもので元 気にすごそうです。トマトも夏が旬 の野菜です。	小 617 中 765	小 24.7 中 29.4
26 (水)	  てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ すきやきふうじ	牛乳 てりやきハンバーグ とりにく やきどうふ ふ ぶたにく	ごはん ごま ごま油 さとう	きりぼしだいこん こんにやく ピーマン きゅうり にんじん はくさい たまねぎ えのき	切りぼしだいこん 青森県産です。	小 638 中 764	小 28.3 中 32.0
27 (木)	  レモンゼリー 夏やさいカレー	牛乳 ぶたにく だいず	ごはん むぎ オリーブ油 カレールウ ゼリー	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ レモン	8月31日は「野菜の日」です。か ぼちゃ、なす、ズッキーニは夏野 菜です。	小 776 中 897	小 22.6 中 25.7
28 (金)	  きんしたまご ゆでやさい あげパン(ココア) ちゅう 中のみ ヨーグルト	牛乳 とりにく たまご ちゅう 中のみ ヨーグルト	ゆでちゅうか コッペパン ココア こめあぶら 米油 さとう	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり コーン	冷やし中華スープの小袋がつき ます。中華めんにきんしたまごと ゆで野菜をのせ、スープをかけて 混ぜて食べましょう。	小 584 中 763	小 23.5 中 31.4
31 (月)	  はるまき マーボーどうふ たまごスープ たまごばこ	牛乳 ぶたにく たまご どうふ かまぼこ	ごはん こむぎこ 米油 でんぶん	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	ほ 干しいたけは天日干しをするこ とで、体を丈夫にするビタミンDが 増えます。	小 723 中 856	小 25.2 中 29.0
※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 663 中 806	小 25.1 中 29.8

※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・ミニトマトジュース・
生しいたけ・ピーマン

※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。



給食アンケート結果発表！

5月に館中の給食委員会が全校生徒に
給食アンケートを実施してくれました。
給食委員会に集計をしてもらって
次のような結果になりました。
また、たくさんのリクエストをもらい
ました。全てに答えることはできませ
んが、もしかしたら登場するかもしれ
ません。お楽しみに！

全体で第一位の揚げパンが
8月28日に登場します。お楽しみに！

各クラスの第一位！

- | | |
|-----|----------|
| 1の1 | フルーツデザート |
| 1の2 | すき焼き風煮 |
| 2の1 | キーマカレー |
| 2の2 | フルーツデザート |
| 3の1 | せんべい汁 |
| 3の2 | ポークカレー |



全体では
第一位
第二位
第三位
第四位
第五位

- | | |
|----------|------|
| せんべい汁 | 揚げパン |
| フルーツデザート | |
| ポークカレー | |
| すき焼き風煮 | |





夏休み中は生活習慣が乱れ食事でも不規則でバランスも悪くなりがちです。

また、3回の食事よりもおやつを優先してしまいがちです。おやつのととり方について勉強してみよう。

おやつのととり方

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？
食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムを整えるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時やスポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのととり方は…

何かをしながら、
ダラダラと食べる



食事の前に
食べる



寝る前に
食べる



食べ過ぎ



何をどれだけ食べる？ 目安は1日200kcal以内！

おにぎり

1個 (100g)
やく 約180kcal



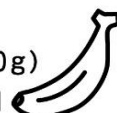
焼きいも

半分 (100g)
やく 約160kcal



バナナ

1本 (100g)
やく 約80kcal



飲み物のエネルギー量も
忘れずに。麦茶や水なら
0kcalだよ！

ヨーグルト

1個 (100g)
やく 約70kcal



プリン

小1個 (75g)
やく 約100kcal



板チョコレート

1枚 (50g)
やく 約280kcal



ポテト
チップス

1袋 (60g)
やく 約330kcal



クッキー

1枚 (10g)
やく 約50kcal



せんべい

1枚 (20g)
やく 約75kcal



コーラ

1本 (500ml)
やく 約230kcal

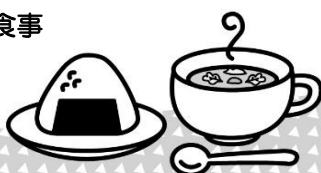


表示も
チェック！

各自の生活パターンに合わせたとり方を！

塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき

お菓子よりも、軽い食事
として、おにぎりや
サンドイッチ、野菜
スープなどが



スポーツをしている人

牛乳やヨーグルト
などの乳製品、果
物を取り、不足し
がちな栄養を補う
ようにしましょう。

