



こんだてよていひょう

献立目標
旬の食べもので夏バテを予防しよう

令和8年9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
1 (火)	にくだんご(小2コ中3コ) こかぶのそぼろに もやしのみそ汁	牛乳 あまずあんにくだんご ぶたにく みそ あつあげ	ごはん 米油 でんぶん さとう	こかぶ こかぶのは なましいたけ にんじん もやし えだまめ	まだまだ、暑い日が続きます。秋 が旬の食べ物を食べて夏バテを 予防しましょう。	小 660 中 850	小 25.7 中 32.3
2 (水)	あかうおみそづけやき だいこんサラダ ワナンスープ	牛乳 あかうおみそづけやき ツナ なんと ぶたにく	ごはん ワンタン	だいこん ブロッコリー はくさい にんじん えのき ねぎ	赤魚の味付けに上北地方で作ら れている県民におなじみの調味料 も使用しています。	小 571 中 708	小 24.1 中 28.8
3 (木)	とりのごまてりやき カラフルサラダ ながいも入りぶた汁	牛乳 とりのごまてりやき とりにく かんそうどうふ ぶたにく みそ	ごはん ながいも ごま 米油	キャベツ ピーマン ごぼう にんじん はくさい しめじ ねぎ	県産長いも入りの豚汁です。	小 600 中 723	小 27.4 中 31.0
4 (金)	もやしののりあえ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく かまぼこ なんと のり	ゆでちゅうか 米油 でんぶん ゼリー	はくさい にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ もやし ほうれんそう ぶどう きくらげ	小学校給食なし。 麺のスープは減塩のために残しま す。	小 514 中 649	小 23.9 中 29.8
7 (月)	ハムカツ(2コ) コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ハムカツ チキンハム マローファットピース豆 ガルバンゾー豆 レッドキドニー豆	コッペパン じゃがいも オリーブ油 米油 トマトルウ マヨネーズ こむぎこ パンこ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	しょんこにコールスローサラダをは さんで食べることもできます。	小 896 中 1,025	小 28.4 中 31.3
8 (火)	いわしのみぞれに やさしいたけ とりだんご とうふ	牛乳 いわしのみぞれに ぶたにく みそ とりだんご とうふ	ごはん 米油 ごま油	キャベツ にんじん ピーマン しめじ もやし えのき ねぎ はくさい こんにゃく	いわし、さんま、さばなどの青魚は 脳の働きをよくするDHAが豊富で す。	小 641 中 766	小 28.8 中 32.6
9 (水)	とりのケチャップに ふきとぶたにくのいため キャベツのみそ汁 かんそうくろまめ	牛乳 とりのケチャップに ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ くらまめ	ごはん 米油 さとう	ふき にんじん こんにゃく キャベツ	今日は食べ物を大切にする日 です。まだ食べられるものを捨てて いませんか？	小 638 中 762	小 27.3 中 30.8
10 (木)	ブロッコリーのサラダ キーマカレー	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	ごはん 麦 オリーブ油 カレールウ	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、田舎館産ミニマト ジュースや県産りんごが入ってい ます。	小 814 中 949	小 31.4 中 36.2
11 (金)	ミートオムレツ にんじんのそぼろいため さんべい汁	牛乳 ミートオムレツ わかめ とりにく ちくわ たら かんそうどうふ やきどうふ	ごはん 米油 ごま油 はるさめ じゃがいも	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	三平汁は北海道の郷土料理で塩 味の汁物です。	小 608 中 739	小 23.8 中 27.3
14 (月)	ぎょうざ(小2コ中3コ) ごもくきんぴら きのこスープ	牛乳 ぎょうざ ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ごはん ごま油 ごま	ごぼう なましいたけ きくらげ こんにゃく にんじん えのき だいこん しめじ れんこん	秋が旬の食べ物は、鮭・サンマ・ カツオ、かばちや・しいたけ・栗・ 芋、ぶどう・梨などがあります。	小 607 中 780	小 20.1 中 24.6
15 (火)	シイラ(マヒマヒ)やき ひじきのいために せんべい汁	牛乳 シイラやき ひじき とりにく だいず さつまあげ せんべい汁	ごはん せんべい 米油	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	9月15日は「ひじきの日」です。ひじ きはカルシウムや食物繊維などの栄 養が豊富です。	小 594 中 733	小 27.4 中 32.8
16 (水)	もやしのナムル なめこのみそ汁	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	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 だいこん なめこ	せんべい汁は中学校の給食アン ケートで全体第一位に選ばれた郷 土料理です。	小 606 中 757	小 24.9 中 29.5
17 (木)	さんまかんろに にくるいため はくさいのみそ汁	牛乳 さんまかんろに 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	ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ はくさい	食べ物クイズ1 十五夜に見る月 を「中秋の名月」といいますが、正 しい意味は？	小 669 中 796	小 27.9 中 31.6
18 (金)	とうにゅうコロッケ ようなし笹(1コ)	牛乳 とりにく あぶらあげ	ゆでうどん こむぎこ パンこ 米油 さとう	にんじん ねぎ えのき わらび うど たけのこ コーン ようなし	①中秋という名前の月 ②秋の真ん中に出る月 ③秋の中ごろに出る三日月 正解は② 旧暦の秋は7月から9月の真ん中 に当たる旧暦の8月15日に昇る月 を中秋の名月といいます。	小 635 中 774	小 24.3 中 29.9
24 (木)	カリフラワーのサラダ チキンカレー	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 ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ トマトジュース りんご カリフラワー きゅうり	9月25日は十五夜です。今日は十五 夜にちなんで献立です。	小 770 中 896	小 24.9 中 28.5
25 (金)	かにたま もやしのごまあえ しらたま汁 くろごはん	牛乳 かにたま とりにく あぶらあげ	ごはん しらたまもち くり ごま マヨネーズ ゼリー	もやし にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ねぎ みかん ごぼう	食べ物クイズ2 南部地方の郷土 料理「いちご煮」があります。どん な食べ物か分かるかな？	小 807 中 895	小 21.7 中 24.6
28 (月)	てりやきハンバーグ ポテトサラダ やさしいスープ	牛乳 てりやきハンバーグ ハム	ごはん じゃがいも マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん えのき もやし ねぎ きゅうり コーン	食べ物クイズ2 南部地方の郷土 料理「いちご煮」があります。どん な食べ物か分かるかな？	小 686 中 799	小 23.3 中 26.1
29 (火)	ポークシューマイ(小2コ中3コ) あつあげのホイコーロー すきやきふに	牛乳 ポークシューマイ ふ ぶたにく みそ やきどうふ あつあげ	ごはん こむぎこ 米油 さとう でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン えのき はくさい こんにゃく	正解は・・・果物のいちごが入っ ている訳ではなく「ウニやアワビ」が 入ったお吸い物です。	小 614 中 776	小 25.0 中 30.7
30 (水)	カツオカツ きりぼしだいこんのいために みそけんちん汁	牛乳 カツオカツ ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ とうふ	ごはん こむぎこ パンこ 米油	きりぼしだいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ えだまめ しめじ	今日は生の大根と干した大根両 方使用しています。食感も違いま すが栄養価にも違いがあります。	小 676 中 801	小 23.4 中 26.4
※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 662 中 798	小 25.4 中 29.6

※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。

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
トマトジュース・ピーマン

～災害はいつ起こるか分かりません。今月は防災について考えてみよう～

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



防災クイズ 正しいのはどっち？

防災についてのクイズです。
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは？

A 自分の身を守る

B 火を消す

Q2 災害用に備える食べ物、何日分がよい？

A ×2日分

B ×7日分

Q3 水を備えるなら、1人1日どれくらいの量？

A コップ2はい(400ml)分

B ペットボトル6本(3ℓ)分

Q4 備えておく食べ物は、どうしておくとい？

A 災害が起きるまで絶対に食べない

B 食べたならまた買う、をくり返す

Q5 備えておくおやつは、どんなものがよい？

A 好きなもの

B くらいだけど長持ちするもの



- Q1…A 【火を消しにいつて逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る】
Q2…B 【大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため。特にお米を備えておく】
Q3…B 【調理に使う水をふくめると、3ℓ程度あれば安心】
Q4…B 【多めに買って置き、食べたなら買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える】
Q5…A 【精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい】

