令和8年10月

こんだてよていひょう

献立目標
和食に親しもう

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 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ＆一口メモ	栄養価 熱量 kcal	栄養価 たん白質 g
1 (木)	**いわしのみそに** チンジャオロース キャベツのみそ汁	牛乳 **いわしのみそに** **ぶたにく あぶらあげ みそ** とうふ	**ごはん** 米油 ごま油 でんぷん	にんじん ピーマン たけのこ キャベツ	数字の語呂合わせで10月2日は「豆腐の日」10月4日は「いわしの日」に制定されています。	小 628 中 754	小 28.5 中 32.3
2 (金)	**ぶたしょうがやき** にくじゃが いかだんご入りスープ	牛乳 **ぶたしょうがやき** **ぶたにく** いかだんご	**ごはん** じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ いんげん **こんにゃく なましいたけ メンマ** だいこん えのき もやし	今月の献立目標は「和食に親しもう」です。一汁三菜という言葉を知っていますか？	小 605 中 728	小 27.2 中 30.6
5 (月)	コッペパン ポークウインナー チリトマトビーンズ クリームシチュー	牛乳 **コッペパン** ポークウインナー ひよこ豆 あおえんどう豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 とうにゅう ぶたにく とりにく	**コッペパン** じゃがいも オリーブ油 シチュールウ	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム ブロッコリー	パンにウインナーとチリトマトビーンズをはさんで食べましょう。5日と7日は中学校は給食がありません。	小 787 中 904	小 31.2 中 35.6
6 (火)	アジカツ やさいいため さつま汁	牛乳 アジカツ **ぶたにく とりにく みそ**	**ごはん** こむぎこ パンこ 米油 ごま油 さつまいも	にんじん キャベツ しめじ もやし ピーマン えのき ねぎ **こんにゃく**	10月13日は「さつまいもの日」です。なぜこの日になったのか、昼の放送を聞こう！	小 622 中 746	小 23.8 中 27.1
7 (水)	にくだんご(小2コ中3コ) はくさいののりあえ わかめスープ	牛乳 にくだんご のり かまぼこ わかめ	**ごはん**	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん しめじ もやし **メンマ**	海苔には、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸という三大うま味成分全てが含まれています。	小 563 中 683	小 27.9 中 24.3
8 (木)	ミートボールカレー フルーツデザート **館中給食アンケート 1年1組 2年2組 第1位 全体第3位**	牛乳 ミートボール	**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 **りんご** **ミニトマトジュース** みかん パイナップル おうとう ぶどう	カレーには田舎館村産のミニトマトジュースや県産りんごのすりおろしが入っています。	小 822 中 958	小 20.6 中 23.4
9 (金)	むぎ入りごはん ほうれんそう入りぎょうざ(2コ) ぶたキムチいため ABCスープ **スープはリクエストメニュー**	牛乳 ほうれんそう入りぎょうざ **ぶたにく** ハム	**ごはん** むぎ じゃがいも マカロニ ごま 米油 ごま油 でんぷん さとう	はくさい たまねぎ キムチ にんじん えのき キャベツ	小学校は給食がありません。	小 中 754	小 中 29.7
13 (火)	あつやきたまご ぶたにくのくろずいため つみれ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 あつやきたまご **ぶたにく みそ** つみれ	**ごはん** ごま油 さとう ゼリー	にんじん たまねぎ いんげん はくさい ねぎ **きくらげ** ブルーベリー	10月10日は「目の愛護デー」です。目を休ませるためにもスマホやゲームの時間を減らそう！	小 634 中 757	小 25.5 中 29.1
14 (水)	たらみそづけやき ちくぜんに せんぎり汁	牛乳 たらみそづけやき **とりにく あぶらあげ みそ** ちくわ こんぶ	**ごはん** 米油 さとう	にんじん れんこん たけのこ はくさい **こんにゃく なましいたけ** **きりぼしだいこん ごぼう**	筑前煮は「がめ煮」とも呼ばれていて福岡県の郷土料理です。	小 563 中 688	小 27.9 中 31.2
15 (木)	**チキンみそカツ** もやしのサラダ きのこスープ	牛乳 **チキンみそカツ** ツナ かまぼこ	**ごはん** こむぎこ パンこ 米油	もやし きゅうり コーン だいこん にんじん しめじ まいたけ えのき **きくらげ**	10月15日は「きのこ」の日です。おなかの調子を整えるはたらきのあるきのこをしっかり食べましょう	小 636 中 784	小 24.4 中 28.7
16 (金)	てりやきハンバーグ にんじんのそぼろいため **ひっつみ汁**	ストロベリージョア てりやきハンバーグ かんそうどうふ ちくわ **とりにく**	**ごはん** はるさめ 米油 ごま油 **ながいも入りひっつみ**	にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ **ごぼう**	10月16日は「世界食糧デー」です。ひっつみには県産の長いものすりおろしが入っています。	小 574 中 701	小 23.0 中 26.3
19 (月)	やきそば ちゅうかスープ ヨーグルト	牛乳 **ぶたにく** かまぼこ ヨーグルト	ゆでちゅうか 米油	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのき もやし **メンマ**	中学校は給食がありません。	小 601 中 683	小 25.3 中 28.5
20 (火)	さんまもみじに さといものそぼろに だいこんのみそ汁	牛乳 さんまもみじに **ぶたにく あぶらあげ みそ** とうふ	**ごはん** さといも 米油 でんぷん さとう	だいこん にんじん ほししいたけ えだまめ	大根と人参のすりおろしをさんまの煮つけに入れて秋の紅葉を表しています。	小 638 中 768	小 23.8 中 27.1
21 (水)	トマトオムレツ れんこんのみそマヨいため ながいも入りぶた汁	牛乳 トマトオムレツ **ぶたにく みそ** ハム かんそうどうふ	**ごはん** **ながいも** 米油 マヨネーズ さとう	れんこん にんじん いんげん はくさい しめじ ねぎ **ごぼう**	炒め物に弘前市の清水森ナンバみそを使用しています。	小 621 中 787	小 22.7 中 27.6
22 (木)	ポークカレー ブロッコリーサラダ **館中給食アンケート 3年2組 第1位**	牛乳 **ぶたにく** 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 **りんご ミニトマトジュース** ブロッコリー きゅうり	食べ物クイズ①給食でカレーを作る時はオリーブ油を使用しています。国内で一番多くオリーブを作っている県は次のうちどこかな？ A 滋賀県 B 青森県 C 香川県	小 738 中 858	小 25.2 中 28.9
23 (金)	チキンナゲット(小2コ中3コ) だいこんのサラダ はるさめスープ	牛乳 チキンナゲット ツナ つくね	**ごはん** こむぎこ 米油 はるさめ	だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん たけのこ		小 651 中 883	小 23.2 中 28.6
26 (月)	やさいたんめん たこやき **たこやきはリクエストメニュー** こめこプリン	牛乳 たこやき **ぶたにく** なると こめこプリン	**ゆでちゅうか** こむぎこ 米油 こめこプリン	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ **きくらげ**	小学校は26日と29日給食がありません。	小 526 中 692	小 21.5 中 27.2
27 (火)	さんしょくどん とりにくとだいずのそぼろ きんしたまご おかかあえ みそけんちん汁	牛乳 たまご だいず とりにく かつおぶし とうふ **あぶらあげ みそ**	**ごはん** むぎ 米油 さとう	はくさい ほうれんそう ねぎ だいこん にんじん しめじ **こんにゃく ごぼう**	食べ物クイズ②20日に里芋を使用していますが、国内で一番里芋を作っていく県はどこかな？ A 埼玉県 B 三重県 C 大分県	小 670 中 778	小 29.6 中 34.2
28 (水)	ぎょうざ(小2コ中3コ) ひじきのいためもの はくさいのみそ汁	牛乳 ぎょうざ ひじき さつまあげ あつあげ **だいず みそ**	**ごはん** こむぎこ 米油	はくさい にんじん **こんにゃく**	食べ物クイズの答え ① C 香川県 小豆島はオリーブの町として有名です。 ② A 埼玉県 里芋は縄文時代から食べられているそうです。	小 626 中 804	小 20.4 中 24.8
29 (木)	液体ミルクココア サーモンしおやき みずのいために いももち汁 **ミルメークはリクエストメニュー**	牛乳 サーモンしおやき **とりにく** さつまあげ	**ごはん** いももち ごま油 さとう ココア	みず にんじん **なましいたけ こんにゃく ごぼう** だいこん えのき ねぎ		小 607 中 730	小 25.5 中 28.3
30 (金)	ごぼうハンバーグ たくあんあえ すきやきふうに	牛乳 ごぼうハンバーグ やきどうふ いたふ **ぶたにく**	**ごはん** ごま 米油	たくあん きゅうり もやし はくさい にんじん たまねぎ えのき **こんにゃく**	10月30日は「食品ロス削減の日」です。食べ物を大切にしていますか？	小 607 中 731	小 26.1 中 29.5
					栄養価平均	小 634 中 767	小 24.7 中 28.7

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
ピーマン、根深ネギ

※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。
※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。

きゅうしょくだより

ぱくぱく

2026年10月号
田舎館村
学校給食センター



今月の献立目標は「和食に親しもう」です。

和食のマナーに関する３択クイズに挑戦してみましょう。

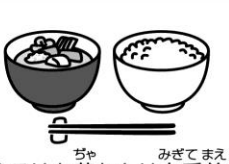
５問とも正解出来た人は和食名人になれるかも！

和食のマナー3択クイズ

和食のマナーについてのクイズです。3つの絵から正しいものを選び、○で囲みましょう。



Q1 ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は？



①ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。



②ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。



③ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は？



①指を広げて上側のふちを強く持つ。



②4本の指の上にのせて、親指でふちを軽く押さえる。



③おわんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。

Q3 おはしの使い方で正しいのは？



①食べものを刺して食べる。



②おわんの中におはしの先を入れたままお汁を飲む。



③おはしの下には汁がたれないように手をそえる。

Q4 割りばしの割り方で正しいのは？



①おはしの先を左にして横に持ち、上下に割る。



②おはしの先を上にして縦に割る。



③おはしの先を左にして1本を口にくわえて割る。

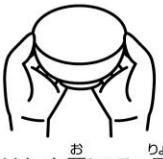
Q5 お代わりの時の持ち方で正しいのは？



①おはしをにぎったまま、器を持って差し出す。



②おはしを置いて、片手で器を差し出す。



③おはしを置いて、両手で器を差し出す。

こたえ

Q1…③　**Q2**…②（正しく持たないとすべって落としてしまいます。正しい持ち方ができるようにおわんは手に合った大きさの物にすると良いでしょう。）　**Q3**…②（①は刺しばし、③は手皿といってマナー違反です。お汁を飲む時は、汚れたはし先が見えないようにしましょう。）　**Q4**…①（使い終わったらはし袋に入れましょう。）　**Q5**…③（①は握りばし・持ちばしといって食事中もマナー違反です。お代わりを受け取る時も両手でしっかり受けましょう。）