こんだてよていひょう

霜月

令和8月11月

献立目標

ふるさとの食べ物に関心を持とう

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
2 (月)	メンチカツ ゆでやさい コーンスープ	**牛乳** メンチカツ とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	**パン** オリーブ油 シチュールウ こむぎこ パンこ 米油	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー コーン	パンにメンチカツと茹で野菜をはさんで食べましょう。中濃ソースがつきます。かけすぎに注意しましょう。	小 706 中 846	小 27.1 中 32.2
4 (水)	カリフラワーのサラダ	**牛乳 とりにく**	**ごはん** 麦 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 **ミニトマトジュース りんご** カリフラワー きゅうり	今月の献立目標は「ふるさとの食べ物に関心を持とう」です。	小 771 中 897	小 24.9 中 28.6
5 (木)	**あかうおみそづけやき** にくじるいため キャベツのみそ汁	**牛乳 あかうおみそづけやき** **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	にんじん たけのこ **こんにゃく ごぼう** キャベツ	11月8日は「いい歯の日」です。1口30回以上かんで食べると消化を助け、虫歯や肥満を予防したり、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。5日は中学は給食がありません。	小 580 中 708	小 28.0 中 31.7
6 (金)	ナムル キムチチゲふうとうふ汁 ビビンバどん	**牛乳** **ぶたにく** **みそ** とうふ **韓国料理はリクエストメニュー**	**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 えのき にら **ねぎ**		小 643 中 801	小 26.9 中 31.9
9 (月)	しろはなまめコロッケ **りんご** みそカレー豆乳ラーメン	**牛乳** しろはなまめコロッケ とうにゅう みそ **ぶたにく**	**ゆでちゅうか** こむぎこ パンこ 米油	はくさい にんじん しめじ もやし **ねぎ** **りんご**	麺の日は汁の味が濃いので減塩のため汁は残しましょう。11月5日は「いいりんごの日」です。青森県はりんご生産日本一です。りんごを見ただけで品種を言い当てられますか？	小 640 中 768	小 27.0 中 32.5
10 (火)	ほうれんそうオムレツ にくじゃが わかなごはん	**牛乳** ほうれんそうオムレツ なまあげ **ぶたにく みそ**	**ごはん** じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ **こんにゃく なましいたけ** いんげん はくさい だいこんな		小 638 中 773	小 23.5 中 27.0
11 (水)	ハムステーキ もやしいため つみれ汁	**牛乳** ハムステーキ **ぶたにく みそ** つみれ	**ごはん** 米油 ごま油 でんぷん	もやし にんじん ピーマン はくさい **ねぎ**	11月11日は様々な食べ物の記念日になっています。もやしの日、チーズの日、鮭の日や細長いお菓子などです。他にどんなものがあるのか調べてみるのもいいかも。	小 624 中 750	小 27.0 中 30.5
12 (木)	コーンシュウマイ(小2コ中3コ) マーボーなす ちゅうかスープ	**牛乳** コーンシュウマイ **ぶたにく** かまぼこ	**ごはん** ごま油 でんぷん こむぎこ	コーン たまねぎ ほししいたけ なす **ねぎ** だいこん えのき もやし **メンマ**		小 558 中 704	小 21.2 中 25.9
13 (金)	にしんてりに **ふきとぶたにくのいため** いももち汁	**牛乳** にしんてりに **ぶたにく とりにく**	**ごはん** いももち 米油 さとう	にんじん だいこん **ふき こんにゃく ごぼう** えのき **ねぎ**	11月15日は「昆布の日」。栄養豊富なので料理にも使用して欲しい食材です。	小 618 中 741	小 25.6 中 28.7
16 (月)	**ごもくあつやきたまご** はくさいののりあえ みそけんちん汁 さつまいもごはん	**牛乳** **ごもくあつやきたまご** のり とうふ **あぶらあげ みそ**	**ごはん** さつまいも 米油	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん しめじ **ねぎ** **ごぼう こんにゃく**	秋が旬のさつまいもを炊き込みごはんにしています。	小 587 中 687	小 21.1 中 23.5
17 (火)	デミソースハンバーグ **みそきんぴらごぼう** わかめスープ	**牛乳** デミソースハンバーグ **ぶたにく 清水森ナンバみそ** わかめ かまぼこ	**ごはん** ごま油 さとう ごま	**ごぼう こんにゃく メンマ** にんじん だいこん しめじ もやし	きんぴらごぼうの味付けに弘前市の清水森ナンバ入りのみそを使用しています。	小 639 中 759	小 24.4 中 27.3
18 (水)	ヨーグルトあえ キーマカレー	**牛乳** **ぶたにく** とりにく だいず **ヨーグルト**	**ごはん** 麦 オリーブ油 カレールウ さとう	にんじん たまねぎ **ミニトマトジュース りんご** みかん パイン おうとう	カレーには田舎館村産ミニトマトジュースやりんごのすりおろしを入れています。	小 859 中 1,004	小 29.4 中 33.9
19 (木)	**ぶたみそカツ** **みずのいために** **せんべい汁**	**牛乳** **ぶたみそカツ** **とりにく** さつまあげ	**ごはん** **せんべい** 米油 ごま油 こむぎこ パンこ	にんじん しめじ **ごぼう** **キャベツ たまねぎ ねぎ** **みず こんにゃく なましいたけ**	ふるさと産品給食の日です。食材の多くを田舎館村産や青森県産にしています。	小 629 中 784	小 24.2 中 29.0
20 (金)	さんまかんろに **おからのいりに** もやしのみそ汁 **リンゴゼリー**	**牛乳** さんまかんろに ひじき ちくわ とうふ **おから あぶらあげ みそ**	**ごはん** 米油 ごま油 さとう ゼリー	にんじん ほししいたけ えだまめ もやし **ねぎ りんご**	さんまを漢字では「秋刀魚」と書きます。旬が秋であり、姿が銀色で細長く刀のように見えることが由来です。	小 683 中 808	小 24.6 中 27.7
24 (火)	サバみそに **きりぼしだいこんのいために** ぶた汁	**牛乳** さばのみそに **ぶたにく みそ** かんそうどうふ ちくわ	**ごはん** じゃがいも 米油	**きりぼしだいこん こんにゃく ごぼう** にんじん ほししいたけ **ねぎ** えだまめ しめじ はくさい	11月24日は「和食の日」。和食はごはんに汁もの、魚や野菜を中心としたおかずの食事をいいます。世界から注目されている和食の良さを再認識してみよう！	小 623 中 772	小 24.8 中 29.5
25 (水)	ハムチーズピカタ にんじんのそぼろいため ワンタンスープ	**牛乳** ハムチーズピカタ とりにく かんそうどうふ ぶたにく ちくわ なると	**ごはん** はるさめ ワンタン 米油 ごま油	にんじん **ねぎ** はくさい えのき		小 601 中 764	小 21.4 中 26.1
26 (木)	ぎょうざ(小2コ中3コ) ひじきのいために すきやきふうに	**牛乳** ぎょうざ ひじき だいず さつまあげ **ぶたにく** やきどうふ いたふ	**ごはん** 米油 こむぎこ	はくさい にんじん たまねぎ えのき **こんにゃく**	食べ物クイズ 給食でも豆腐、みそ、しょうゆなど大豆の加工品をたくさん使用していますが大豆の自給率はどれくらい？ A 6% B 16% C 6 正解は A 6%	小 631 中 810	小 23.2 中 28.2
27 (金)	とりのハンバーグ もやしのサラダ さんぺい汁	**牛乳** とりのハンバーグ たら やきどうふ ツナ	**ごはん** じゃがいも	もやし きゅうり コーン だいこん にんじん **ごぼう ねぎ**		小 624 中 746	小 27.4 中 30.9
30 (月)	カラフルサラダ パイン缶(2コ) カレーうどん	**牛乳** **とりにく** なると ツナ **あぶらあげ** **カレーうどんはリクエストメニュー**	**ゆでうどん** カレールウ でんぷん さとう	にんじん たまねぎ **ねぎ** ほししいたけ パイン キャベツ ピーマン	食品用は自給率20%ですが油の原料としても使われていて多くは輸入に頼っています。	小 616 中 780	小 24.3 中 30.4
					栄養価平均	小 645 中 784	小 25.0 中 29.2

※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。

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・おから・ながねぎ

きゅうしょくだより

ぱくぱく

2026年11月号
田舎館村
学校給食センター



今月の献立目標は「ふるさとの食べ物に関心を持とう」です。

青森県は、三方を海に囲まれ、岩木山や八甲田山など豊かな山々が身近にあり自然の恵によるおいしい食べ物がたくさんあります。自然の恵みや、食べ物に関わる多くの人たちに感謝の気持ちを伝えるために、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりして残さずいただくことを心がけましょう。

○●○ 11月19日（木） ○●○

ふるさと産品（さんぴん）給食の日！

青森県でとれた食べ物を多く使った給食の日を「ふるさと産品（さんぴん）給食の日」としています。
11月19日（木）をふるさと産品給食の日として、田舎館村産や青森県産の食材を多く使用した献立にしています。

○ごはん
（田舎館産　「はれわたり」の新米）

○豚肉のみそカツ
（青森県産豚肉とみそ）

○みずの炒め煮
（田舎館村産の生しいたけ）
（青森県加工のみず、糸こんにゃく）



○牛乳
（青森県産）

○せんべい汁
（田舎館村産のながねぎ）
（青森県産の鶏肉、ごぼう、せんべい
キャベツ、しょうゆ）





給食では「地産地消」を推進しています！



「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。











