

こんだてよていひょう

献立目標
春の味を楽しもう

平成29年5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 | 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 (月) | | | 揚げぎょうざ 長いもサラダ | 牛乳 えび、豚肉 ぎょうざ | 中華麺 米油 長いも | キャベツ、もやし にんじん、さやえんどう きくらげ | 揚げぎょうざは1人2個 です。 | 小 575 中 722 | 小 25.9 中 31.3 |
| 2 (火) | | | かつおおかか煮 菜の花のごま酢和え すまし汁 かしわもち | 牛乳 かつお、かつお節 ツナ 豆腐 | ごはん ごま ごま油 かしわもち | 菜の花、白菜 にんじん、しいたけ たけのこ みつば | 5月5日の端午の節句 をお祝いで、かしわもち がつきます。 | 小 635 中 828 | 小 29.1 中 35.3 |
| 8 (月) | | | 春巻き 大根ののり和え いちご | 牛乳 焼き豚、なると 春巻き、焼きのり | 中華めん 米油 ごま、ごま油 | メンマ、もやし にんじん、ねぎ 大根、ほうれん草、いちご | いちごは田舎館産で、1 人2個です。 | 小 596 中 781 | 小 24.1 中 30.1 |
| 9 (火) | | | さけ塩焼き 筑前煮 キャベツのみそ汁 | 牛乳 さけ、鶏肉 竹輪、油揚げ | ごはん こんにやく 米油 | たけのこ、にんじん ごぼう、れんこん キャベツ、しめじ、ねぎ | さけの小骨に注意して 食べましょう。 | 小 593 中 709 | 小 32.1 中 34.7 |
| 10 (水) | | | 肉団子 中華サラダ ワンタンスープ | 牛乳 肉団子、中華くらげ なると | ごはん ワンタン | もやし、きゅうり、にんじん メンマ、白菜 ねぎ、しいたけ | 肉団子は1人2個です。 | 小 602 中 773 | 小 22.3 中 27.9 |
| 11 (木) | | | フルーツ杏仁 福神漬け | 牛乳 豚肉 杏仁豆腐 | ごはん じゃがいも オリーブ油、バター | にんじん、玉ねぎ 福神漬け、みかんゼリー 黄桃缶詰、パイナップル缶詰 | 豚肉は青森県産です。 | 小 797 中 930 | 小 22.7 中 25.8 |
| 12 (金) | | | 鶏肉照り焼き ねりこみ もやしのみそ汁 | 牛乳 鶏肉、油揚げ 厚揚げ、茎わかめ | ごはん さつまいも こんにやく | にんじん、もやし しめじ ねぎ | ねりこみは津軽地方の 郷土料理です。 | 小 606 中 749 | 小 22.1 中 26.2 |
| 15 (月) | | | さばしょうが煮 ひじき炒め物 せんべい汁 ミニトマト | 牛乳 さば、ひじき 竹輪 鶏肉 | ごはん 糸こんにやく 米油 せんべい | にんじん、枝豆 ごぼう、キャベツ しいたけ、ねぎ ミニトマト | せんべい汁は南部地方 の郷土料理です。 ミニトマトは1人2個で す。 | 小 659 中 807 | 小 27.0 中 32.3 |
| 16 (火) | | | ほうれん草入りオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム | 牛乳 たまご ベーコン ミックスビーンズ | 食パン じゃがいも オリーブ油 ブルーベリージャム | ほうれん草 ブロッコリー、カリフラワー にんじん、玉ねぎ キャベツ、セロリー | ブロッコリーは色のこい 野菜で、栄養が豊富に含 まれています。 | 小 746 中 897 | 小 25.1 中 29.9 |
| 17 (水) | | | にしん照り煮 細竹と豚肉の炒め 甘夏みかん 豆腐のみそ汁 | 牛乳 にしん 豚肉、豆腐 油揚げ、わかめ | ごはん 糸こんにやく 米油 | 細竹 にんじん 甘夏みかん ねぎ、えのきたけ | 細竹は春が旬の山菜で す。 | 小 618 中 762 | 小 26.4 中 31.7 |
| 18 (木) | | | チーズ入りハンバーグ キャベツときゅうりのサラダ コンソメスープ | 牛乳 チーズ、ハンバーグ 鶏肉、ウインナー | ごはん | キャベツ、きゅうり にんじん、白菜 玉ねぎ、マッシュルーム | 春にとれるキャベツは葉がや わらかくてサラダで食べるとお いしいです。 | 小 613 中 757 | 小 24.4 中 29.2 |
| 19 (金) | | | 厚焼きたまご みずの炒め物 いなか汁 | 牛乳 たまご、さつま揚げ 油揚げ | ごはん 糸こんにやく ごま油、長いも | 青菜 みず、にんじん、ねぎ 大根、ごぼう、しめじ | みずは春が旬の野菜で す。 | 小 575 中 727 | 小 22.4 中 26.7 |
| 22 (月) | | | ちくわいそべ揚げ 大根サラダ わかめスープ | 牛乳、豚肉 竹輪磯辺揚げ わかめ なると | 焼きそば 米油 | にんじん、キャベツ もやし、青ピーマン 大根、きゅうり、白菜 しいたけ、とうもろこし | 給食を食べる時は、食 器を持ってしせいを良く するように気を付けましょ う。 | 小 745 中 983 | 小 29.9 中 40.7 |
| 23 (火) | | | さんま煮付け 野菜の梅和え 豚汁 | 牛乳 さんま 豚肉、高野豆腐 | ごはん じゃがいも 米油 | もやし、きゅうり とうもろこし、キャベツ、ねぎ ごぼう、にんじん、しめじ | さんまはさっぱりとした レモンしょうゆで味付けさ れています。 | 小 617 中 763 | 小 26.7 中 31.9 |
| 24 (水) | | | つくね かぶのそぼろ煮 小松菜のみそ汁 | 牛乳 つくね、豚ひき肉 豆腐 | ごはん 米油 | かぶ、にんじん 枝豆、しいたけ、大根 小松菜、えのきたけ | 小かぶは春と秋によくと れます。 | 小 611 中 750 | 小 24.8 中 29.3 |
| 25 (木) | | | まめまめサラダ 福神漬け | 牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ | ごはん じゃがいも オリーブ油、バター | にんじん、玉ねぎ きゅうり 福神漬け | 豆は、カルシウムや鉄 分といった栄養素を豊富 にふくんでいます。 | 小 834 中 980 | 小 24.1 中 28.2 |
| 26 (金) | | | (鶏そぼろ、たまご) おかか和え 若竹汁 | 牛乳、鶏ひき肉 たまご、かつお節 茎わかめ、油揚げ | ごはん 米油 | ほうれん草、白菜 たけのこ、にんじん さやえんどう | ごはんにたまごをのせ、鶏そ ぼろとおかか和えは、仕切り 皿に盛り付けましょう。 | 小 676 中 835 | 小 33.5 中 40.0 |
| 29 (月) | | | 野菜かき揚げ 菜の花と白菜の和え物 いなりずし | 牛乳 鶏肉、油揚げ ツナ、なると | そば風めん 米油、ごま油 ごはん | 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、なめこ 春菊、しめじ、わらび、みずな えのきたけ、山うど、たけのこ 白菜、菜の花 | 菜の花は春が旬の野菜 です。 小学校給食なし。 | 小 627 中 805 | 小 27.2 中 34.1 |
| 30 (火) | | | しゅうまい マーボー豆腐 中華スープ | 牛乳 しゅうまい、豆腐 豚ひき肉、つくね | ごはん 米油 | たけのこ、青ピーマン ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ もやし、にんじん | しゅうまいは1人2個で す。 | 小 623 中 803 | 小 26.6 中 33.9 |
| 31 (水) | | | 炒り豆腐包み焼き アスパラガスとキャベツ のねりごま和え みそおでん | 炒り豆腐包み焼き 昆布、さつま揚げ、竹輪 うずらたまご じゃこ入りすり身団子 | ごはん ごま こんにやく | オレンジ、キャベツ アスパラガス 大根 にんじん | アスパラガスは田舎館 産です。 | 小 583 中 718 | 小 22.1 中 25.6 |

※材料の都合により献立が変更することがあります。御了承ください。

| | | | |
|-------|-----|-----|------|
| 栄養価平均 | 小学校 | 648 | 25.9 |
| | 中学校 | 804 | 31.2 |



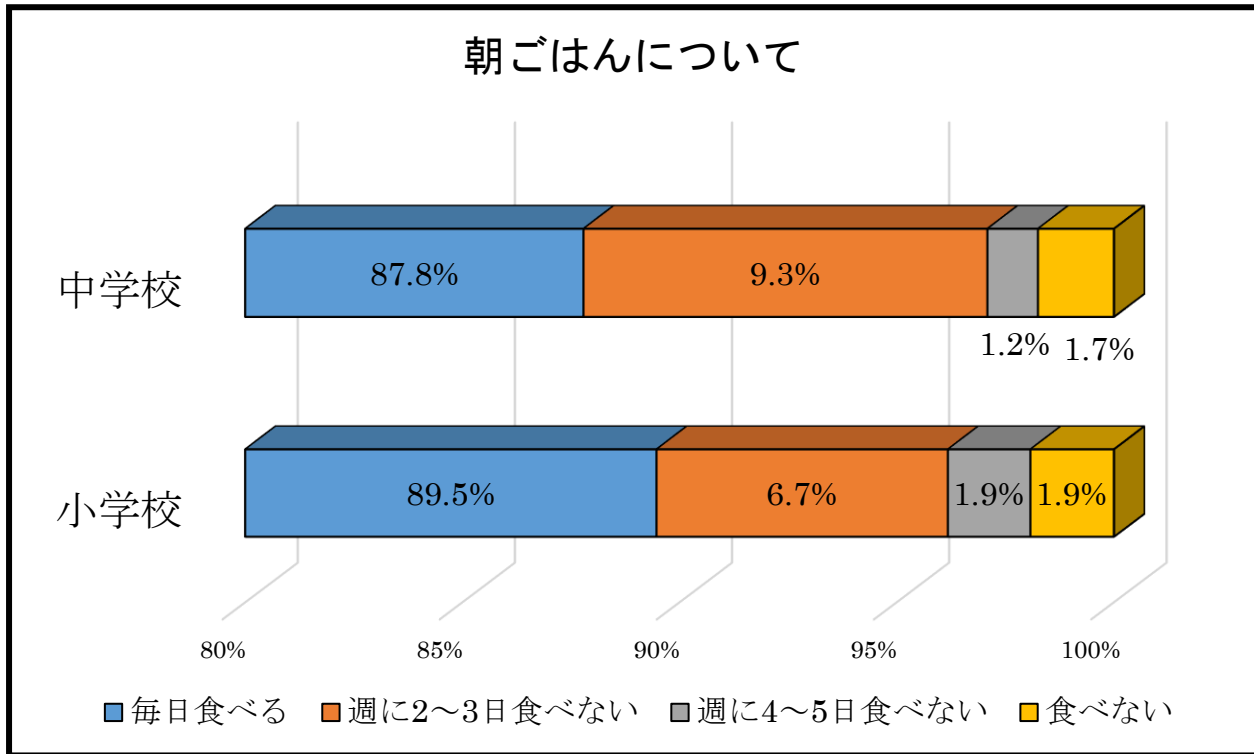
さわやかな風のふく、すごしやすい季節となりました。
ところで、みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか。毎日を元気にすごすためには、朝ごはんは大切です。朝ごはんの大切さを見直し、きちんと食べるようにしましょう。

脳と体にやる気
スイッチオン

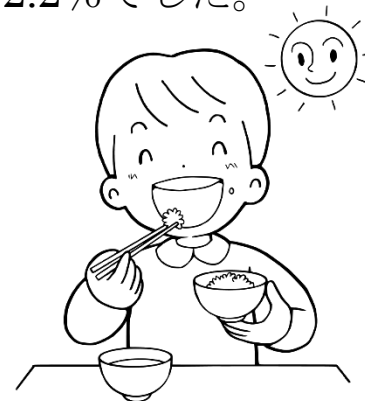
朝ごはんを食べよう！



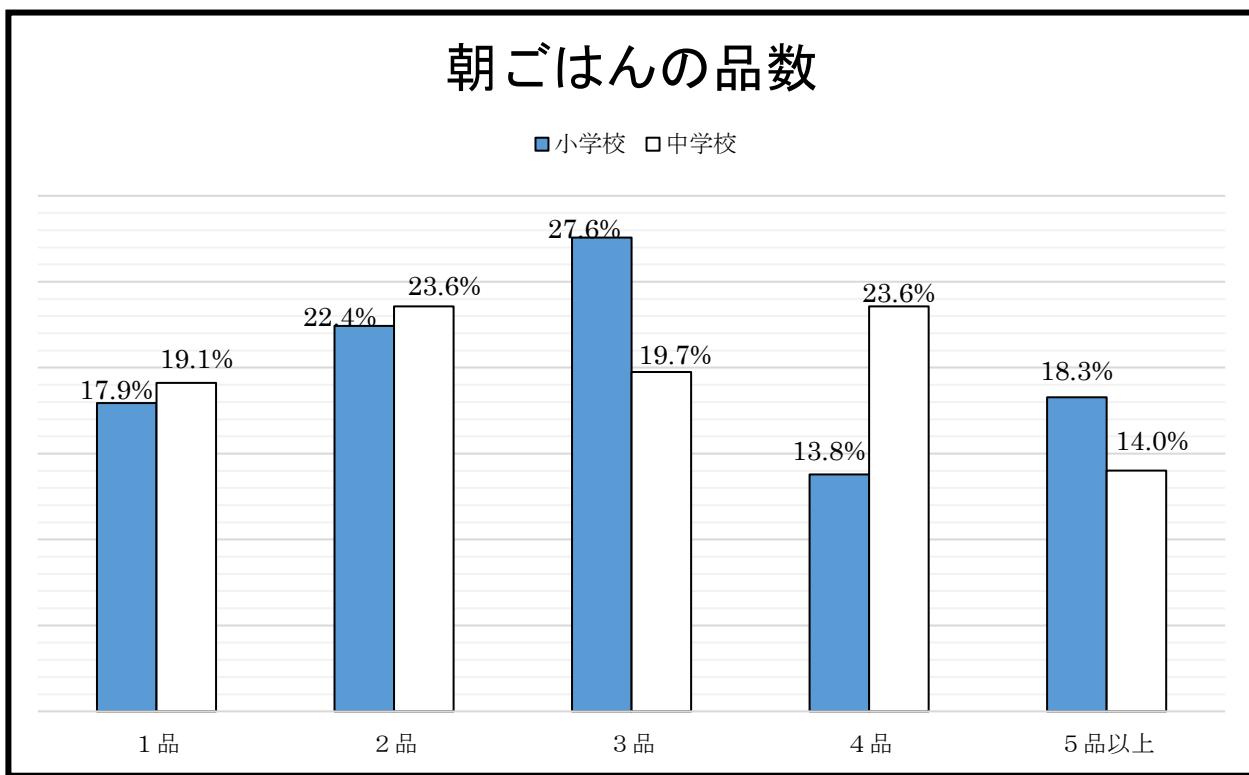
平成28年度に田舎館小学校・中学校で朝ごはんに関するアンケートを実施しました。結果は以下の図にあるとおりです。



朝ごはんについて、「毎日食べる」は小学校が89.5%、中学校87.8%でした。小学校のほうが朝食を毎日食べる割合が高いことがわかりました。反対に朝食を「毎日は食べない」のが小学校10.5%、中学校12.2%でした。



朝ごはんの品数については、小学校は3品27.6%、中学校は2品・4品23.6%が多かったです。平均すると小学校、中学校ともに一人当たり2.8品食べていることがわかりました。また、朝食の内容を見ますと、主食でごはんを食べる割合は小学校62.3%、中学校59.3%でした。主食でパンを食べる割合は小学校37.4%、中学校30.8%でした。また、野菜のおかずを食べる割合は小学校12.8%、中学校16.3%でした。野菜のとり量が不足していることがわかりました。



朝ごはんを食べよう

①~④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる