

# こんだてよていひょう

献立目標  
旬の食べ物で元気に過ごそう

平成29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	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 (金)	あじのてりやき にくじゃが こまつなのみそしる	牛乳 あじ、ぶたにく みそ	ごはん じゃがいも あぶらあげ ふ	にんじん、たまねぎ、こんにやく しょうが、こまつな、だいこん しめじ	・ごはんは田舎館産の米で 炊いています。	小 637 中 827	27.8 34.0	
4 (月)	えびいりあげぎょうざ れんこんサラダ	牛乳、ぶたにく ぎょうざ わかめ	ちゅうかめん こめあぶら	メンマ、キャベツ、ねぎ しょうが れんこん、きゅうり	・えびいりあげぎょうざは、 ひとり2コです。	小 616 中 838	23.9 31.4	
5 (火)	ほっけしおやき くきわかめのいために いものこじる	牛乳、ほっけ くきわかめ、さつまあげ とりにく	ごはん こめあぶら さといも	こんにやく、にんじん ごぼう、ねぎ	・ほっけは鮮度が落ちやす いので、開き干して売られて いることが多いです。	小 550 中 724	25.8 31.7	
6 (水)	あつやきたまご はくさいのりあえ なすのみそしる	牛乳、たまご のり みそ	ごはん ごまあぶら あぶらあげ	はくさい、もやし なす、にんじん	・なすは、つやが良く、へた のとげがチクチクするものが 新鮮です。	小 593 中 775	22.7 27.5	
7 (木)	とりにくのてりやき ひじきのいために さやいんげんのみそしる	牛乳、とりにく ひじき、ちくわ みそ	ごはん こめあぶら じゃがいも あぶらあげ	こんにやく、にんじん えだまめ、さやいんげん しめじ	・ひじきには、やわらかい 「芽ひじき」と歯ごたえのあ る「茎ひじき」があります。	小 564 中 741	20.9 25.5	
8 (金)	とうふハンバーグ すきやきふういために もやしのみそしる	牛乳、とうふハンバーグ ぶたにく こうやどうふ みそ	ごはん こめあぶら あぶらあげ	ごぼう、にんじん、こんにやく しいたけ、ねぎ もやし	・ぶたにくは、青森県産で す。	小 606 中 788	27.3 33.0	
11 (月)	はるまき しそあじながいもサラダ りんごゼリー	ぶたにく、はるまき なると	ちゅうかめん こめあぶら りんごゼリー	オレンジジュース、しそ ながいも、メンマ、もやし ねぎ、しょうが、にんじん	・ながいもは青森県産です。	小 548 中 736	17.5 23.7	
12 (火)	ビビンパどん (ごはん、にくいため ナムルサラダ) わかめスープ	牛乳 ぶたにく わかめ	ごはん ごまあぶら	にんにく、もやし、ほうれんそう ぜんまい、わらび、はくさい しめじ	・ごはらは、どんぶりにもり つけ、仕切り皿ににくいため とナムルサラダをもちつけま す。	小 526 中 733	21.9 27.1	
13 (水)	チキンチーズやき フレンチサラダ はるさめスープ	牛乳、とりにく チーズ ベーコン	ごはん はるさめ	キャベツ、きゅうり たけのこ、チンゲンサイ にんじん、ねぎ	・緑豆のでんぷんから作ら れた「緑豆はるさめ」を使っ ています。	小 547 中 732	23.4 29.4	
14 (木)	ふくじんづけ フルーツあんぱん	牛乳 ぶたにく	ごはん じゃがいも オリーブあぶら、バター あんぱんどうふ	にんじん、たまねぎ トマト、にんにく、しょうが りんご、もも、みかんゼリー ふくじんづけ	・カレーに青森県産のすりお ろしりんごが入っています。	小 875 中 1082	23.8 28.1	
15 (金)	さばのみそに メンマいため キャベツのみそしる	牛乳、さば ぶたにく みそ	ごはん こめあぶら あぶらあげ	メンマ、にんじん、こんにやく キャベツ、しめじ、ねぎ	・さばは青森県産です。	小 645 中 824	28.9 33.1	
19 (火)	プレーンオムレツ 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、オムレツ ベーコン だいた	しょくパン じゃがいも オリーブあぶら ブルーベリージャム	ブロッコリー、カリフラワー にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリ、にんにく、パセリ	・スプーンがつきます。	小 767 中 936	24.9 30.4	
20 (水)	ガバオライス (ごはん、めだまやき にくやさしいため) チンゲンサイのスープ	牛乳 めだまやき、ぶたにく なると	ごはん こめあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン もやし、チンゲンサイ しめじ	・ごはらは、どんぶりにもり つけ、目玉焼きと肉野菜炒 めは仕切り皿にもりつけま す。スプーンがつきます。	小 568 中 775	22.5 27.4	
21 (木)	さんまおろしに きりぼしだいこんのいりに とんじる	牛乳、さんま ちくわ ぶたにく、こうやどうふ みそ	ごはん こめあぶら	だいこん、にんじん、こんにやく えだまめ、キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ	・切り干し大根は宮城県産 です。	小 658 中 824	29.2 33.8	
22 (金)	しゅうまい ちゅうかサラダ とうふのみそしる	牛乳、しゅうまい くらげ とうふ、みそ	ごはん	もやし、きゅうり、にんじん えのき、こまつな、ねぎ	・しゅうまいは、ひとり2コで す。	小 536 中 736	22.4 29.9	
25 (月)	いかのてんぷら ミニトマト こめこミルクプリン	牛乳、いか とりにく なると	うどん こめあぶら こめこミルクプリン	ミニトマト、わらび、ぜんまい にんじん、ねぎ、しいたけ	・ミニトマトはひとり2コです。	小 602 中 758	27.1 33.5	
26 (火)	あかうおのしおやき みずのいためもの せんべいじる	牛乳、あかう さつまあげ とりにく	ごはん ごまあぶら せんべい	みず、にんじん、こんにやく ごぼう、キャベツ、しいたけ ねぎ	・せんべいじるは、青森県南 部地方の郷土料理です。	小 555 中 724	28.2 34.3	
27 (水)	にくだんご はくさいのからしあえ あつあげのみそしる	牛乳、にくだんご あつあげ みそ	ごはん	はくさい、こまつな もやし、にんじん ねぎ	・にくだんごは、ひとり2コで す。	小 556 中 729	20.7 24.6	
28 (木)	ふくじんづけ りんご	牛乳 とりにく	ごはん じゃがいも オリーブあぶら、バター	にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが、トマト ふくじんづけ、りんご	・りんごは田舎館産の予定 です。	小 795 中 987	22.2 26.8	
29 (金)	ますのしおやき ちくせんに みそかきたまじる	牛乳、ます とりにく、ちくわ たまご、とうふ みそ	ごはん こめあぶら	たけのこ、にんじん、ごぼう れんこん、こんにやく えのきだけ、たまねぎ、ねぎ	・みそ、卵は青森県産です。	小 631 中 810	34.7 40.8	
栄養価平均						小学校 中学校	619 804	24.8 30.3

給食費振替日のお知らせ 7月分給食費の振替日は8月31日(木)となっています。指定口座の残高不足がないよう、御確認のほどよろしくお願いいたします。



# ぱくぱく

2017年9月号  
田舎館村  
学校給食センター



なつやす お がっこうせいかつ はじ なつやす ちゅう ふきそく せいかつ やす あ あさお なん  
夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休み中は不規則な生活をしていませんでしたか。休み明けは、朝起きられない、何とな  
からだ がだるかったり、しょくよく 食欲がわかなくなったりと、からだ ふちよう 体の不調をうったえる人が多くなります。これは、せいかつ みだ なつ つか  
生活リズムの乱れや、夏の疲れが  
おも げんいん たいちよう ととの あさお たいよう ひかり あ あさお た たいせつ よ はや  
主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜ふかししないで早め  
に寝るように心がけ、楽しく、元気に毎日を過ごすために生活習慣を見直して、生活リズムを整えましょう。

## 生活リズムをチェックしよう！

はやね はやお あさ せいかつ ととの たいせつ  
早寝・早起き・朝ごはんは、生活リズムを整えるために大切です

		<p>がっこう ある ひ もない ひ もだいたい 学校がある日もない日もだいたい おな じかん お 同じ時間に起きている。 (はい・いいえ)</p>
<p>あさ 朝ごはんは毎日必ず食べている。 (はい・いいえ)</p>	<p>かんしょく じかん りよう き 間食は時間と量を決めている。 (はい・いいえ)</p>	<p>にっちゅう からだ うご 日中はよく体を動かしている。 (はい・いいえ)</p>
		<p>ね まえはテレビやゲーム機・スマートフォン 寝る前はテレビやゲーム機・スマートフォン などを見ないようにしている。 (はい・いいえ)</p>
<p>いち しょく き じかん た 1日3食を決まった時間に食べている。 (はい・いいえ)</p>	<p>やしよく た しょうか 夜食は食べないか、消化のよいものに している。 (はい・いいえ)</p>	<p>いつもだいたい同じ おな 時間に寝ている。 (はい・いいえ)</p>

**生活リズムを整えよう**

わたしたちは、本来、「朝になると目覚めて、夜になると眠る」という生活リズムを持っています。生活リズムが乱れると、集中力が続かない、日中に眠気が強い、体の調子が悪くなるなどの影響が出ます。元気に過ごすために生活習慣を見直しましょう。

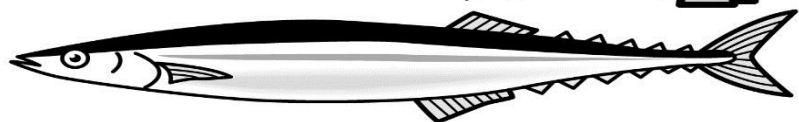
## 旬です！サンマ

きたたいへいよう せいそく がつ さんらん  
北太平洋に生息するサンマは、9月ごろになると産卵  
のために北海道沖から九州沖に向かって南下していき  
ます。このため、日本近海であぶらがのっておいしいサ  
ンマがたくさん水揚げされます。サンマのあぶらには、脳  
の働きをよくする DHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流  
れをよくする EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含ま  
れています。旬の時期に是非おいしくいただきましょう。



## おいしいサンマの見分け方

- 体が丸々太って大きい
- ピンと張りがある



- 口先や尾の付け根が黄色くなっている
- ウロコがはがれていない