



こんだてよていひょう

献立目標
ふるさとの食べ物に関心を持とう

平成29年11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 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	栄養価	
						熱量 kcal	たん白質 g
1 水	にくだんご ビーフンいため はくさいのみそしる	牛乳、にくだんご えび、ぶたにく みそ	ごはん ビーフン いたふ	にんじん、たまねぎ、ピーマン しめじ、はくさい	・にくだんごはひとり2コです。	小 635 中 892	23.8 30.3
2 木	ビビンバどん ビビンバどん	牛乳、ぶたひきにく なると、わかめ	ごはん こめあぶら	にんにく、もやし、にんじん たまねぎ、だいこん、ほうれんそう はくさい、しめじ	・ビビンバは韓国料理です。	小 535 中 741	18.8 23.4
6 月	ぼうぎょうざ みそラーメン	牛乳、ぶたひきにく なると、わかめ、ぎょうざ とりにく、みそ	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、メンマ、きくらげ ねぎ、にんにく、だいこん とうもろこし	・ぼうぎょうざは、小学校1コ、 中学校2コです。 ・みそラーメンは、田舎館村の 赤みそを使っています。	小 676 中 928	29.9 39.4
7 火	さわらのさいきょうやき くきわかめいため みそかきたまじる	牛乳、さわら くきわかめ、さつまあげ たまご、とうふ	ごはん こめあぶら	にんじん、こんにやく しめじ、ねぎ	・たまごは青森県産です。	小 607 中 786	28.6 34.2
8 水	ハンバーグ みずのいためもの キャベツのみそしる	牛乳、ハンバーグ さつまあげ あぶらあげ、みそ	ごはん ごまあぶら	みず、にんじん、こんにやく キャベツ、えのきたけ、ねぎ	・みずは山菜です。いため物 や漬物などいろいろな料理に あいます。	小 602 中 758	24.0 27.6
9 木	ふくじんづけ フルーツしらたま ポークカレー	牛乳 ぶたにく	ごはん オリーブあぶら、バター しらたま	にんじん、じゃがいも、たまねぎ りんご、トマト、にんにく しょうが、ふくじんづけ、もも なし	・しらたまはよくかんで食べま しょう。 ・青森県産の梨「ゼネラルレク ラーク」が使われています。	小 899 中 1110	23.8 28.3
10 金	とりにくみぞれやき はくさいのりあえ みそおでん	牛乳、とりにく、ちくわ さつまあげ、つみれ うずらのたまご、こんぶ みそ、のり	ごはん	はくさい、こまつな、だいこん にんじん、こんにやく しょうが	・こまつなは貧血・肌荒れ・高 血圧症・骨粗しょう症の予防効 能があるといわれています。	小 596 中 760	31.0 35.0
13 月	ポテトサラダ チンゲンサイのスープ スパゲティ ミートソース	牛乳、ぶたひきにく だいたい、なると	スパゲティ オリーブあぶら、バター じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム トマト、にんにく、きゅうり にんじん、しめじ、チンゲンサイ	・スパゲティの麺は、個包装 になっています。お皿の上で 麺の袋をあけてから、ミート ソースをかけましょう。	小 719 中 915	29.8 36.8
14 火	メンチカツ ブロッコリーサラダ だいこんのみそしる わかめごはん	牛乳、メンチカツ わかめ、あぶらあげ みそ	ごはん こめあぶら	ブロッコリー、カリフラワー だいこん、にんじん、しめじ ねぎ	・卓上ソースがつきます。	小 605 中 781	20.1 24.9
15 水	ほたてりたまごやき ぎゅうにくとごぼうのみそいため かぶのどろみじる カットりんご	牛乳、ほたて、たまご ぎゅうにく、だいたい とりだんご みそ	ごはん こめあぶら	ごぼう、たまねぎ、にんじん こんにやく、とうもろこし かぶ、しめじ、ねぎ、しょうが りんご	・ふるさと産品給食の日です。 青森県産の食材をたくさん使 用しています。 ・りんごは個包装です。	小 627 中 813	26.4 31.9
16 木	とりにくのてりやき ほうれんそうのごまあえ もやしのみそしる	牛乳、とりにく ごま、あつあげ わかめ、こうやどうふ みそ	ごはん	ほうれんそう、はくさい もやし、しめじ、にんじん	・ごまは、中国では食べる丸薬 と呼ばれるほど、栄養価が高 く評価されています。	小 546 中 695	22.3 25.3
17 金	いかメンチ きんぴらごぼう さつまいもじる	牛乳、いかメンチ ちくわ、ごま あつあげ、みそ	ごはん ごまあぶら さつまいも	ごぼう、にんじん、こんにやく しめじ、ねぎ	・いかメンチは小学校1コ、中 学校2コです。	小 594 中 810	20.5 27.8
20 月	ほうれんそうオムレツ きのこスパゲティ やさいスープ キャロットピザ	牛乳、たまご ウインナー	ごはん スパゲティ オリーブあぶら じゃがいも	にんじん、ほうれんそう たまねぎ、ピーマン、まいたけ しめじ、マッシュルーム ブロッコリー	・きのこは、食物繊維、亜鉛、 銅、ビタミンB1・B2・Dなどの 栄養素が入っている低カロ リー食品です。	小 621 中 797	20.4 24.8
21 火	とりにくのケチャップに フレンチサラダ マロンチャウダー こめこパン りんごジュース	とりにく	こめこパン くり じゃがいも オリーブあぶら	りんごジュース、キャベツ きゅうり、にんじん、たまねぎ にんにく、パセリ	・こめこパンに、とりにくのケ チャップにをはさんで食べま しょう。	小 592 中 711	20.9 24.9
22 水	しろみざかなフライ ポイルキャベツ とりだんごじる ソース	牛乳、しろみざかな とりだんご、わかめ みそ	ごはん こめあぶら	キャベツ、にんじん、ごぼう だいこん、しめじ、ねぎ	・卓上ソースがつきます。	小 624 中 797	23.4 27.5
24 金	さばのみそに きりぼしだいこんのいりに せんべいじる	牛乳、さば ちくわ とりにく	ごはん せんべい	だいこん、にんじん、こんにやく えだまめ、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。 ・切干大根は青森県産です。	小 652 中 869	27.8 35.3
27 月	いかのてんぷら ながいもとだしのあえもの さんさいこめこ うどん	牛乳、とりにく あぶらあげ いか	こめこうどん こめあぶら ながいも	にんじん、ぜんまい、たけのこ わらび、しいたけ、ねぎ きゅうり	・こめこうどんは、青森県産米 から作られています。	小 611 中 730	24.4 27.4
28 火	あかうおのてりやき ひじきのいために とんじる	牛乳、あかうお ひじき、だいたい、ちくわ ぶたにく、こうやどうふ みそ	ごはん こめあぶら じゃがいも	こんにやく、にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ しょうが、にんにく	・ぶたにくは、ビタミンB1が多 く含まれ、疲労回復の効能が あるといわれています。	小 593 中 770	28.2 34.5
29 水	ふくじんづけ フルーツあんじん チキンカレー	牛乳 とりにく	ごはん じゃがいも オリーブあぶら あんにんどうふ	にんじん、たまねぎ りんご、トマト、にんにく しょうが、みかん、もも、	・あんずの種は杏仁(きょうに ん)と呼ばれ、せき止めの生薬 やあんにんどうふの独特の味 を出すために使われます。	小 844 中 1043	22.5 26.7
30 木	しゅうまい チンジャオロースー ちゅうかスープ	牛乳、しゅうまい ぶたにく、なると	ごはん こめあぶら	たけのこ、ピーマン、しょうが メンマ、にんじん、キャベツ しいたけ	・しゅうまいは、ひとり2コで す。	小 594 中 753	28.4 32.3

※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。

栄養価平均 小学校 639 24.8
中学校 823 29.9

給食費振替日のお知らせ 9月分給食費振替日は10月31日(火)です。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ひします。



きゅうしょくだより

ぱくぱく

2017年11月号


田舎館村

学校給食センター



あき いちだん ぶか いろ もみじ め たの じ き あき みの きせつ しんまい
秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などがそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

がつ しょくいくげっかん
11月は食育月間です

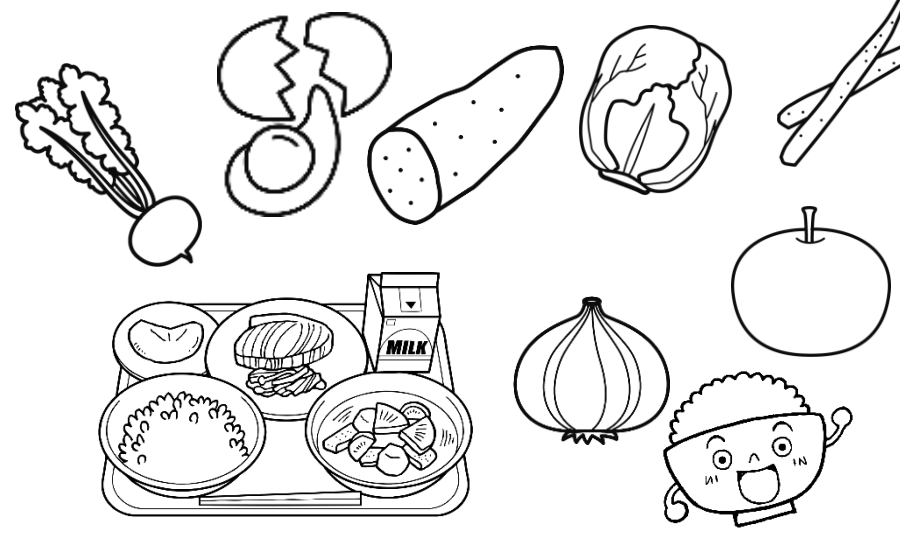


あおもりけん くに しょくいくげっかん がつ けんさんしょくざい ほうふ でまわ がつ しょくいくげっかん
青森県では、国の「食育月間」である6月と、県産食材が豊富に出回る11月を、「食育月間」としています。

また、食育の「育(いく)」という言葉が「19」につながることや、食育の「食(しょく)」も「しょ→初→1、く→9」につながることから、毎月19日を「食育の日」としています。

さんぴんきゅうしょく ひ
ふるさと産品給食の日

11月15日(水)献立



- ごはん…田舎館村産つがるロマン100%です。
- ほたて入りたまご焼き…ほたて、たまごが青森県産です。青森県内の加工場で作られています。
- 牛肉とごぼうのみそ炒め…牛肉、ごぼうが青森県産です。みそは田舎館村産です。
- りんご…田舎館村産です。
- かぶのとりみ汁…かぶは青森県産です。青森県産のかつお荒節と焼き干しと昆布でとっただしを使用しています。
- 牛乳…青森県産です。

あおもりけん さんぼう うみ かこ しらかみさんち はつこうださん やまやま ゆう しんせん あんしんあんぜん のうりんすいさんぶつ せいざん
青森県は三方を海に囲まれ、白神山地や八甲田山などの山々を有し、新鮮で安心安全な農林水産物を生産しています。また、

つがるちほう こめ なんぶちほう こなしょく しもきたちほう えんがちほう かいさんぶつ しゆたい りょうり ちいき とくちょう
津軽地方は米、南部地方は粉食、下北地方はいも、さらに沿岸地方は海産物を主体とした料理といったように、地域によって特徴

ある食文化が発達し、郷土色豊かな郷土料理も伝えられてきました。ふるさとの食材・郷土料理を知り、ふるさとの恵みに感謝する心を持てるといいですね。

みなお
見直そう
せいかつしゅうかん
生活習慣



あおもりけん ぜんこく くら へいきんじゅみょう みじか とどうふけんちゅう
青森県は、全国に比べて平均寿命が短いです。47都道府県中、
だんじょ おち しぼう げんいん しんそうびょう
男女ともワースト1です。主に、死亡する原因は、**ガン**、**心臓病**、
のうそちゅう しょくせいかつ きつえん いんしゅ うんどうぶそく
脳卒中などです。これらは、食生活や、喫煙、飲酒、運動不足な
どの生活習慣が関係しています。健康で充実した毎日を過ごすた
めに、生活習慣を見直してみましよう。