



10月分こんだてひょう



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

給食回数 21回

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育ひとくちメモ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	ひと	くち	メモ		
2 (月)			はくさいのみそしるガーリックチキンにくなが	ぎゅうにゅう、とうふ みそ、ガーリックチキン ぶたにく	はくさい、 にんじん 、 たまねぎ いとこんにやく、グリーンピース しょうが	ごはん、いたふ、あぶら ながいも 、さとう	742	895	日に日に暑さが和らぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、サンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると油がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。					
3 (火)			ギョウザ ジャージャーめん (やさい) ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ギョウザ ぶたにく、だいず、みそ ヨーグルト	たまねぎ 、 ながねぎ 、たけのこ ほしいたけ、しょうが にんにく、きゅうり、 にんじん もやし	ちゅうかめん、さとう ごまあぶら	607	772	「食べ残し」は食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」の一つです。小中学生が1年間に給食で食べ残す量は、約6.8万トンです。これをアフリカゾウに換算すると、約1万頭分の重さになります。配膳の時に食べられる量だけをもりつけてもらったり、おかわりをしたり、苦手なものでも一口だけ食べてみたりすると食品ロスを減らすことができます。毎日の食生活で、食べ残しを減らす方法を考えてみましょう。					ギョウザ 小1個・中2個 デザート容器:紙
4 (水)			キャベツのみそしる さばみそに だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、みそ、さばみそに こうやとうふ、ぶたにく	キャベツ 、 にんじん 、 だいこん いんげん、しょうが	ごはん、あぶら、さとう	690	889	スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために、必要なことはなんだと思いますか。日々の練習やトレーニングも大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体作りを目指しましょう。					
5 (木)			BLTスープ イタリアンチキン ポテトサラダ	ジョア (マスカット) たまご 、ベーコン イタリアンチキン	トマト、 たまねぎ 、レタス きゅうり、とうもろこし えだまめ	ごまパン、じゃがいも マヨネーズ、さとう	680	788	ベーコンの歴史は古く、紀元前にデンマークで生まれたと言われていています。海賊が長い航海のために塩漬けした豚肉を船内で貯蔵し、焚火であぶって食べていたそうです。しかし、ある日薪が湿っていたために、煙が大量に出て燻されてしまいました。それがベーコンの始まりです。今日のスープは具材である、ベーコン、レタス、トマトの頭文字をとったBLTスープです。食べてみてください。					ジョア容器は 専用ビニール袋へ
6 (金)			パイタンスープ ショーロンボウ ルーローハン	ぎゅうにゅう、とうふ ショーロンボウ、 ぶたにく うずらたまご	にんじん 、はくさい、 ながねぎ えのきたけ、しょうが にんにく、 たまねぎ チンゲンサイ、たけのこ	ごはん、さとう	693	860	ルーローハンとは、刻んだ豚肉を生姜やニンニク、スパイスとともに甘辛く煮て、煮汁ごとご飯にかけて食べる台湾定番の屋台飯です。本来は五香粉 (ウーシャンフェン) というスパイスを使いますが、日本では苦手な人もいるため、給食では使用せずに作ってみました。ご飯と一緒に食べてみてください。					
10 (火)			かぶのレモンふうみサラダ ストロベリーカスターダルト	ぎゅうにゅう、 とりにく いか	たまねぎ 、 にんじん 、しめじ いんげん、 かぶ 、きゅうり きピーマン	スパゲッティ ストロベリーカスターダルト マーガリン ベシヤメルソース	667	795	きのこは山の恵みのごちそうです。しいたけ、えのきたけ、まいたけ、しめじ、エリンギなど、他にもたくさん種類きのこがあります。きのこは低カロリーで食物せんいやうまみ成分も豊富です。なべ物や焼き物、炊き込みご飯など、さまざまな調理法で楽しめる秋にうれしい食材です。					
11 (水)			ほうれんそうのみそしる チキンみそカツ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう チキンみそカツ 、 みそ ぶたにく 、さつまあげ	にんじん 、ほうれんそう れんこん、こんにやく、 ごぼう いんげん	ごはん、あぶら、さとう いたふ、ごまあぶら ごま	635	803	れんこんは泥の中を伸びる地下茎が大きくなったものです。れんこんの断面には、約10個の穴が開いています。この穴は水の上に伸びた葉とつながっていて、そこから空気中の酸素を取り入れています。れんこんは断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起の良い野菜として祝い事の料理にもよく使われています。					
12 (木)			スコッチブロス ウイナー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう、 とりにく ウイナー	たまねぎ 、 キャベツ 、 にんじん セロリ、にんにく、きゅうり カリフラワー、ブロッコリー	こくとうパン、もちむぎ しろいんげんまめ ドレッシング	602	754	黒糖の原材料はサトウキビです。サトウキビはイネ科の植物で、収穫の時期を迎えるころには2〜3メートルほどの長さになるそうです。日本では、鹿児島県奄美諸島、沖縄本島で盛んに栽培されています。黒糖にはカルシウムが白砂糖の240倍も含まれています。また、黒糖には疲労を回復させてくれる効果があるそうです。					ウイナー 小1個 中2個
13 (金)			キーマカレー かいそうサラダ わなしゼリー	ぎゅうにゅう、 ぶたにく ぎゅうにゅう 、だいず わかめ	にんじん 、トマト、 にんにく しょうが、 りんごピューレ きゅうり、とうもろこし かんてん	むぎごはん わなしゼリー カールウ、バター ざっこく	644	820	食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどのくらい賄えているのかを示すものです。日本の食料自給率は38%で、諸外国と比較すると低い水準にあります。食料自給率が低いと、世界で災害などが起きた時に、十分な食料が確保できないかもしれません。食料自給率を上げるためには何をしたらよいか、考えてみましょう。					デザート容器:紙
16 (月)			こかぶのかきたまスープ ほっけフライ ながいものうめあえ	ぎゅうにゅう、 たまご ほっけフライ	かぶ 、 にんじん 、 ながねぎ オクラ、うめ	ごはん、でんぶん あぶら、 ながいも	587	719	梅は他の果実と異なる強い酸味が特徴です。日本へは奈良時代以前に中国から、「漢方薬」として伝わりました。平安時代には「梅干し」があったと考えられ、戦国時代に入ると梅干しは広く普及したそうです。戦国時代の武士は食糧袋に「梅干丸」という梅干しと玄米の粉と砂糖を練ったものを持ち歩き、激しい戦いや長い行軍での息切れを整えたり、生水を飲んだ時の殺菌用にしたりと役立てられていたようです。					
17 (火)			いなりずし ゆでキャベツのアーモンドあえ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう、 ぶたにく なると、かにかまぼこ	しょうが、 にんじん 、 たまねぎ ながねぎ 、 ごぼう 、 キャベツ	いなりずし こめこうどん アーモンド ドレッシング	569	731	みなさんは、麺類を食べるときにどんな食べ方をしていますか？10〜11歳の場合、1日の塩分(食塩)摂取目標量は男女ともに6グラム未満です。スープまで全部飲んでしまうと、それだけで、1日の塩分摂取量を超えてしまうものもあります。スープはできるだけ残すようにしましょう。また、市販の snacks 菓子は、塩分が多いものもあるので、食べすぎに気を付けましょう。					いなりずし 小1個・中2個 トレー:プラ
18 (水)			だいこんのみそしる なっとう ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう、なっとう ぶたにく 、とうふ、 みそ	だいこん 、 にんじん だいごんな、あかピーマン ごぼう 、こんにやく、しょうが	ごはん、ごま、さとう ごまあぶら	617	717	私たちの毎日の生活には、たくさんのエネルギーが使われています。エネルギーは使えば使うほど、発生する二酸化炭素の量が増え、地球温暖化の原因になります。地球温暖化が進むと、気候が変わり自然災害が起こったり、食べ物が育たなくなったりなど、地球環境にとってよくないことが起こります。給食の食器にご飯粒がついていると、洗うのにとでも時間がかかり、水もエネルギーもたくさん使います。できるだけ、ご飯粒を残さないで食べましょう。					納豆容器は ビニール袋へ
19 (木)			かぼちゃのポタージュ ハンバーグ チキンサラダ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ とりにく	たまねぎ 、かぼちゃ、きゅうり キャベツ 、 むらさきキャベツ	こめこパン しろいんげんまめ マーガリン、なまクリーム ベシヤメルソース	693	796	かぼちゃは夏に収穫し、しばらく置くことで甘みが増します。室町時代にカンボジアからポルトガル船によって日本に伝えられたため、この名前になったと言われています。かぼちゃには皮ふを健康に保ち、免疫力を高めるカロテン(ビタミンA)をはじめ、ビタミンEやCを多く含みます。エネルギーの素になる糖質や食物せんいも多いので、栄養補給にもぴったりの野菜です。					
20 (金)			はるさめスープ はんじゅくあじつきにたまご ガバオいため	ぎゅうにゅう、とうふ はんじゅくあじつきにたまご ぶたにく 、だいず	はくさい、 にんじん 、 ながねぎ たまねぎ 、あかピーマン ピーマン、たけのこ、にんにく	ごはん、はるさめ あぶら、さとう	627	787	食べものを食べたときに感じる味は、「甘味・塩味・酸味・苦味・旨味」という5つの基本味に分けられ、料理はこの基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるの味だけでなく、料理の見た目、かんだ時の音やかみごたえ、口に入れた時の温度など、さまざまなことが関係しています。食事の時は、それらを意識して食べてみましょう。					



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

給食回数 21回

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		しょく 食	いく 育	ひと 一	くち 口	メ モ	おし らせ
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中						
23 (月)			さつまじる ぶたももカツ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたももカツ とりにく、こうやどうふ みそ	にんじん 、 ごぼう 、こんにやく だいこん 、 ながねぎ 、しょうが ほししいたけ、ほうれんそう もやし	ごはん、さつまいも あぶら、ごま	635	808	さつま芋は中南米の原産です。江戸時代に琉球王国(現在の沖縄県)を経て、薩摩国(現在の鹿児島県)に伝わり、そこで栽培されました。さつま芋は薩摩藩から全国に広まったので、その名前がついたそうです。				
24 (火)			ちぐさそうめん たけのこしのだ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう たけのこしのだ たまご、なると	にんじん 、 ながねぎ 、きゅうり ほししいたけ、えだまめ れんこん、 ごぼう	そうめん、ドレッシング	683	829	サラダは「塩」を意味するラテン語の「サル」または「塩を加える」を意味する「サラーレ」が語源だと言われています。古代ギリシャ、ローマの時代にはすでに生野菜に塩をかけて食べる習慣がありました。当時の人々にとって、生野菜は腸の働きを整える薬の効果がある食べ物だと考えられていたようです。				
25 (水)			わかめのみそしる てりやきチキン ぶたにくのねぎしおいため	ぎゅうにゅう 、とうふ わかめ、にぼしこ てりやきチキン ぶたにく 、 みそ	にんじん 、 ながねぎ 、 キャベツ あかピーマン、にんにく もやし	ごはん、あぶら	608	750	米は私たち日本人が、昔から食べてきた大切な作物です。春に田植えをして、秋に収穫します。「米作りは、人の口に入るまでに八十八回もの手間がかかる」といわれるほど、収穫までにたくさんのお手間がかかります。米という漢字もそれを表しているそうです。				
26 (木)			トマトスープ オムレツ グリーンサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう 、ベーコン オムレツ、いか	にんじん 、 キャベツ 、 たまねぎ トマト、にんにく、レタス きゅうり、ブロッコリー	バター ・しょくパン いちごジャム ドレッシング	683	855	具だくさんのスープには、水に溶けたビタミンやミネラル、食物せんいがたっぷり入っています。野菜を食べようと思っても、生のものと量が少なく感じられます。しかしスープにすると一気にかさが減り、食べやすくなります。朝に温かい具だくさんのスープを飲むと体の目覚めが良くなるので、試してみましょう。				
27 (金)			チキンカレー フルーツあんじん	ぎゅうにゅう 、 とりにく あんじん、しょうが りんごピューレ 、みかん、もも パイ	たまねぎ 、 にんじん 、トマト にんにく、しょうが りんごピューレ 、みかん、もも パイ	むぎごはん 、カレールウ じゃがいも あんじょうふ ライチゼリー	693	889	おおむぎ(小麦)は世界最古の作物と言われているイネ科の穀物です。日本へは縄文時代末期から、弥生時代の初期に伝わったと言われています。食物せんいが豊富に含まれている他、カルシウムや、ビタミンB1、カリウムなどの栄養が含まれているので、生活習慣病予防にも効果が期待できます。				
30 (月)			せんべいじる いわしうめに くろまめひじき	ぎゅうにゅう 、 とりにく いわしうめに、くろまめ ひじき、さつまあげ	にんじん 、まいたけ、 ながねぎ はくさい、 ごぼう 、こんにやく	ごはん、せんべい さとう、あぶら	672	832	「まいわし」は、日本中に分布し、背が青黒く腹は銀色で、腹の上側には7つほどの斑点があるのが特徴の魚です。群れで回遊するため、大量に漁獲することができます。旬は8月から10月です。生で食べるほか、丸干し、みりん干し、缶詰などに加工されます。				
31 (火)			しおラーメン シュウマイ きりぼしだいこんサラダ かぼちゃクリームもち	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、シュウマイ、ハム	キャベツ 、 にんじん 、 ながねぎ もやし、メンマ、きくらげ きりぼしだいこん 、きゅうり	ちゅうかめん、ごま かぼちゃクリームもち	576	734	10月31日は「ハロウィーン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれています。かぼちゃをくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子供たちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習があります。				

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤を作ろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

- 栄養バランスを考えた献立を提供しています
- 安心して食べられるよう衛生的に調理しています
- 地産地消を推進しています
- みんなで同じものを食べることができます

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

- 自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する
- 給食から、バランスのよい食事について学ぶ
- 食器を大切に使う
- 食べられる人は、なるべく残さず食べる

令和5年7月残食調べ結果

【総量】 2883kg
【一日当たり】 206kg
【一人当たり】 40.1g

令和5年8月残食調べ結果

【総量】 1398kg
【一日当たり】 233kg
【一人当たり】 45.4g

地元産(十和田・六戸)食材

豚肉…10/6・31
長ねぎ…10/24・25・31
大根…10/4・18・23
キャベツ…10/4・12・17・19・25・26・31
鶏卵…10/5・16