



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 20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)		食育一口メモ					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	ねつちやからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
1 (金)			わかめスープ タコミート レタスサラダ パインゼリー	ぎゅうにゅう、もずく ぶたにく、ぎゅうにく だいず、チーズ	にんじん、たけのこ、 ながねぎ たまねぎ、えだまめ ぎピーマン、レタス、 トマト	ごはん、ごまあぶら ごま、さとう、ゼリー	617	782	休みが終わってから1週間がたちました。残暑もあり、そろそろ夏の疲れが出てくる時期です。朝・昼・夜の食事をしっかり食べ、夜は早く寝るようにして生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。					ゼリー容器 紙
4 (月)			きりぼしだいこんのみそしる てりやきチキン チャプチェ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ てりやきチキン、 ぶたにく	キャベツ、 にんじん きりぼしだいこん、 たまねぎ ながねぎ 、 あかピーマン こまつな、たけのこ	ごはん、マロニー さとう、ごまあぶら	622	768	9月1日は防災の日です。その日を含む8月30日～9月5日までは、防災週間と定められています。災害はいつ起こるかかわからないので、日ごろから食料や飲料の備蓄をしておきましょう。					スイッチオン!
5 (火)			きんぴらつつみやき だいこんサラダ ボンデーナツ (中のみ)	ぎゅうにゅう、 とり にく あぶらあげ、なると つつみやき、カニかまぼこ	にんじん 、 ながねぎ ほししいたけ、 だいこん ぎゅうり	うどん、マヨネーズ ドーナツ	575	796	きつねそうめんの「きつね」とは、油揚げのことで、名前の由来は、油揚げがキツネの好物、色がキツネ色、形がキツネがうづくまる姿に似ているなどあるそうです。					
6 (水)			なめこのみそしる いわししょうがに にくじゃが ぶりかけ	ぎゅうにゅう、とうふ にぼしこ、 みそ 、いわし ぶたにく	なめこ、 ながねぎ 、 にんじん たまねぎ 、いとこんにやく グリーンピース、ふりかけ	ごはん、 じゃがいも あぶら、さとう	667	832	なめこは栄養価が高く、ヌメヌメした成分は鼻やのどの粘膜を保護し、ウイルスや風邪から守ってくれる働きがあります。また、肌荒れを防いでくれたり、消化を助ける働きがあります。					
7 (木)			ワンタンスープ フィレオチキン (マイティソース) ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう、 ぶた にく だいず、フィレオチキン	はくさい 、もやし、 にんじん ながねぎ 、ほししいたけ ブロッコリー、 ぎゅうり とうもろこし	パン、ワンタン ごまあぶら、あぶら	631	739	しいたけは、食物繊維が多くお腹の調子を整える働きがあります。また、干すことでビタミンDが増え、カルシウムの吸収を助けてくれます。丈夫な骨を作るためにもしっかり食べましょう。					
8 (金)			こかぶのスープ さばみそに ながいもサラダ	ぎゅうにゅう、 たまご さば、ちくわ	かぶ 、 にんじん 、はねぎ オクラ	ごはん、 でんぶん ながいも	600	788	かぶは「日本書紀」に記載があり、古くから貴重な農産物でした。ビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれています。また、胃腸の働きを助ける酵素も含まれています。					
11 (月)			たまねぎのみそしる メンチカツ (パックソース) こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう、なまあげ にぼしこ、 みそ メンチカツ	たまねぎ 、 にんじん 、 ぎゅうり もやし、こんにやく	ごはん、いたふ、あぶら ごま	630	760	こんにやくは、平安時代から食べられるはじめたとされています。はじめは精進料理に使われ、一般の人が食べられるようになったのは江戸時代になってからだそうです。貴族だけが食べる高級なものだったようです。					
12 (火)			ぎょうざ ごぼうサラダ チョコシュー	ぎゅうにゅう、 ぶた にく ぎょうざ、ちくわ	にんじん 、たけのこ、きくらげ もやし、はねぎ、 ごぼう ぎゅうり	ちゅうかめん、 でんぶん ごま、チョコシュー	615	771	青森県のごぼうは日本一の出荷量です。日本一の理由は、根菜類の栽培に適した気候とやわらかで上質の土壌にあるからです。9月～11月に収穫し、冷蔵庫で保管するためほぼ一年中、安定的に食べることができます。					

食育

あさがたせいかつ ほう せいせき
朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人のほうが、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんを生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人のほうが、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

やっぱり睡眠も大切です

夕方眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性がります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。

ねえ、授業中眠くないの？
何時に寝てる？早起き早寝してみたら？
数日後... 早起き早寝すごい！授業中眠くない
よし、次は8時に寝て4時に起きよう！
よかったね！
それは早すぎ

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう

夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。

令和5年6月残食調べ結果

【総量】 4262.9kg
【一日当たり】 193.7kg
【一人当たり】 39.6g

地産(十和田・六戸)食材
牛肉...9/13 豚肉...9/15
鶏卵...9/19 長芋...9/8・22
ごぼう...9/20・25・27
キャベツ...9/4・14・19・26・27
ながねぎ...9/5
大根...9/5・20



9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 20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)		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			
13 (水)			はくさいのみそしる たまごとうふ ぎゅうどんのぐ アップルシャーベットの	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ にはしこ、 みそ たまごとうふ、 ぎゅうにく	はくさい 、 にんじん 、しめじ たまねぎ 、いとこんにやく グリーンピース、 りんご	ごはん 、ざらめ	634	799	牛肉にはたんぱく質の他に、鉄分や亜鉛、ビタミンB群が多く含まれています。鉄分は貧血予防に効果があり、亜鉛は味覚の維持などの働きをします。※今日の牛丼の肉は十和田市のお肉屋さんから無償で提供してもらった県産牛です。地元の食材を味わって食べましょう。	なまごとうふ 容器：プラ
14 (木)			コンソメスープ ハーブチキン たまごサラダ クリームゴールド	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハーブチキン、たまご	たまねぎ 、 にんじん 、 キャベツ セロリ、 ぎゅうり	パン 、 じゃがいも クリームゴールド	725	870	ベーコンは西洋のかつお節ともよばれています。かつお節と同様にいぶしてあり、うまみ成分のイノシン酸が多く含まれているためです。それに加えて、豚肉の脂の効果で料理に使うとコクがでます。ベーコンとたまねぎやセロリなどの香味野菜を組み合わせると、コンソメスープの素がなくても美味しい洋風のスープを作ることができます。試してみるといいですね。	
15 (金)			ハヤシライス フルフルゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	たまねぎ 、 にんじん 、しめじ グリーンピース、 トマト 、みかん パイナップル、もも	むぎごはん 、マーガリン ルウ、 ゼリー	694	890	人が生きていくために必要な水分量は1日2.5Lといわれ、飲み物からは1.2~1.3Lとる必要があります。自分の生活に合わせて量の調整は必要ですが、甘い飲み物や炭酸飲料などは糖分が含まれているので飲み過ぎには注意しましょう。おすすめは水や糖分やカフェインの入っていないお茶などです。【体重×0.033=1日あたりの量】で計算できるので、自分の必要な量を計算してみましょう。	
19 (火)			かぼちゃとさつまいものコロケ ゆでキャベツのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく たまご 、なると カニかまぼこ	にんじん 、 こまつな 、 ながねぎ キャベツ	うどん 、でんぶ コロケ、あぶら アーモンド ドレッシング	588	735	かぼちゃは夏に収穫し、しばらく置くことで追熟し甘みが増します。かぼちゃには、皮膚を健康に保ち免疫力を高めるビタミンが多く入っています。また、皮の部分には果肉の部分より多くβカロテンと食物繊維が含まれているので、皮の部分も積極的に食べるようにしましょう。	
20 (水)			だいこんのみそしる なつとう きんぴらごぼう あじつけのり	ぎゅうにゅう こうやとうふ、 みそ にはしこ、なつとう ぶたにく 、あじつけのり	だいこん 、 にんじん 、しめじ つきこんにやく、 ごぼう	ごはん 、さとう、ごま ごまあぶら	583	726	日本は海に囲まれた島国で、昔から海藻が食べられてきました。青のり・ひじき・わかめ・天草・とさかのりなど、日本ほどたくさんの種類の海藻を食べている国はありません。海藻には、ミネラルやビタミン、食物繊維が多く含まれています。乾燥や塩蔵で保存して年中食べられる食品です。	納豆容器は ビニール袋へ
21 (木)			コーンポタージュ あみやきハンバーグ レモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハンバーグ、いか	にんじん 、 たまねぎ 、 パセリ とうもろこし、 かぶ 、 ぎゅうり きピーマン	パン 、ルウ ドレッシング	646	819	牛乳にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムが不足すると骨や歯が弱くなり、不足したままが続くと骨粗しょう症になるリスクが高くなります。将来を健康に過ごすためにもカルシウムを多く含む食品を積極的に食べるようにしましょう。そして、運動もしっかり行い、丈夫な骨を作りましょう。	
22 (金)			ながいのみそしる ホタテいりあつやきたまご ぶたキムチいため	ぎゅうにゅう 、なまあげ みそ 、にはしこ あつやきたまご 、 ぶたにく	さやいんげん、 にんじん キムチ、もやし、 たまねぎ にら	ごはん 、 ながいも いたふ、さとう ごまあぶら	649	811	玉子焼きは日本独特の料理です。家庭料理のひとつですが、関東と関西では味付けや焼き方に違いがあります。関東では、甘めに調味して少々焦げ目がつくほどに焼き上げます。関西では甘みはあまりなく、だしを効かせて焦がさずに焼き上げます。今日の玉子焼きは、ほたてとみそが入った貝焼きみそ風の味付けです。食べてみてください。	
25 (月)			ひめもちすいとん ぶたももカツ こまつなのからしあえ	ジョア、 とりにく ぶたももカツ 、たまご	にんじん 、 ながねぎ 、 ごぼう つきこんにやく、ほししいたけ こまつな、もやし	ごはん 、 ひめもち あぶら	611	795	豚肉にはビタミンB1が多く含まれていて、疲労回復のビタミンと呼ばれることもあり、体の疲れをとって元気にしてくれる働きがあります。不足すると疲れやすく、集中力がなくなったりするので、しっかり食べましょう。	ジョア容器 業者専用 ごみ袋へ
26 (火)			フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、だいず チーズ	たまねぎ 、 にんじん 、 にんにく パセリ 、 キャベツ 、 ぎゅうり	スパゲティ、マーガリン ひよこめ レッドキドニー ドレッシング	617	767	豆類には食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整える働きがあります。豆類を食べると肥満や糖尿病、ガンなどのリスクが低くなると言われていています。また、ビタミンB群も多く含まれているので美容やダイエットにも効果があるそうです。	
27 (水)			キャベツのみそしる にくだんご ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう 、なまあげ にはしこ、 みそ にくだんご、 ぶたにく	にんじん 、しめじ、 キャベツ ごぼう 、つきこんにやく あかピーマン	ごはん 、いたふ、ごま さとう、ごまあぶら	602	750	キャベツは江戸時代にオランダから日本に伝わった野菜で、はじめは「オランダ菜」とよばれていました。ビタミンCや食物繊維が多く、胃腸に良いビタミンUが含まれています。生のまま千切りしたり、サラダや漬物にしたり、炒め物やスープにするなど、いろいろな料理に使うことができます。	にくだんご 肉団子 小・中2個
28 (木)			タイピーエン ウインナー ツナサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく えび、なると、ウインナー ツナ	はくさい 、 にんじん 、きくらげ ブロッコリー、とうもろこし たまねぎ	パン 、はるさめ ドレッシング	721	902	タイピーエンは日本でアレンジされた中国の料理です。春雨スープにえび・いか・豚肉・白菜・たけのこ・きくらげなどの具材を入れた具だくさんのスープです。熊本県ではご当地グルメの麺料理として提供されています。	ウインナー 小1本 中2本
29 (金)			エッグカレー かいそうサラダ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく うずらたまご、かいそう カニかまぼこ	たまねぎ 、 にんじん りんごピューレ 、 レタス かんてん	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ、ゼリー	700	886	今日は十五夜です。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。地域によって違いはありますが、ススキやお月見団子、豊作に感謝する意味で里芋・栗・枝豆をお供えます。中でも里芋を備えるのは一般的で「芋名月」とも言われています。	ゼリー容器 紙