



# 11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。

給食回数 20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)		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	
1 (水)		キャベツのみそしるなっとう とりのチリソースいため	ぎゅうにゅう、とうふ にぼしこ、みそ、なっとう とりにく	にんじん、キャベツ、しめじ にんにく、しょうが、たまねぎ ながねぎ、たけのこ、いんげん	ごはん、あぶら でんぶん	564	714	11～3月に収穫時期を迎えるキャベツを冬キャベツと呼びます。冬キャベツはボールを軽くつぶしたような形をしており、全体的に白っぽく、葉はかたく巻かれています。煮込んでも崩れにくく、加熱することで甘みが増すため、火を通して食べる料理に使うのがおすすめです。
2 (木)		ホワイトスープカレー えびカツ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、えびカツ とりにく、かいそう	にんじん、たまねぎ さやいんげん、きゅうり とうもろこし、かんでん にんにく、しょうが	パン、じゃがいも、ルウ あぶら、マーガリン なまクリーム	673	824	11月に入り、だんだんと寒い日が増えてきました。気温が下がると注意が必要なのがノロウイルス等ウイルス性の食中毒です。原因となるウイルスを体に入れないために、大切なのが手洗いです。食事の前には、せっけんをしっかりと泡立てて丁寧に手を洗いましょう。
6 (月)		せんぎりじる メンチカツ (パックソース) ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、メンチカツ	キャベツ、ながねぎ、たまねぎ ぎりぼしだいこん、もやし ほうれんそう、にんじん	ごはん、あぶら、ごま	635	763	今週は、ふるさと産品給食週間です。青森県でとれる様々な食材を取り入れた給食を提供していきます。献立表に青森県産の食材を太字で載せてあるので、どんな県産品が使われているのか確認しながら食べてみてください。
7 (火)		しのだに カラフルサラダ ブルーベリーだいふく	ぎゅうにゅう、とりにく なると、しのだに、ハム	ごぼう、にんじん、ながねぎ だいこん、きゅうり、えだまめ とうもろこし	こめこうどん ブルーベリーだいふく	593	690	ブルーベリーは昭和26年にアメリカから日本にやってきました。青森県で栽培が始まったのは昭和58年頃といわれています。寒い地域に適しているハイブッシュ系と呼ばれる品種が青森県の気候に合い、現在では十和田市や八戸市等で盛んに育てられています。この品種は、酸味と甘みのバランスがよく、大玉になりやすいのが特徴です。
8 (水)		こまつなのみそしる あつやきたまご バラやき カトルりご	ぎゅうにゅう、とうふ みそ、あつやきたまご ぶたにく	こまつな、にんじん、にんにく しょうが、たまねぎ あかピーマン、りんご	ごはん、さとう	680	850	今日は、ふるさと産品給食の日です。私たちの住む青森県の食材が献立に多く取り入れられています。地域の恵みと生産者の方々に感謝しながらいただきます。
9 (木)		ゆきになんじんポタージュ てりやきハンバーグ コーンサラダ	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、キャベツ きゅうり、ゆきになんじん	パン、マーガリン、ルウ ドレッシング なまクリーム	669	780	雪人参は、青森県深浦町で作られているフルーティーな甘さが特徴の人参です。普通の人参は種をまいてから3～4ヶ月後の秋ごろに収穫します。一方、「ふかうら雪人参」は収穫時期から、さらに2ヶ月ほど冬の土の中で熟成させてから収穫しています。こうすることで、人参は寒さで凍ってしまわないよう糖分を蓄えるので果物にも負けない甘さが生まれるのだそうです。
10 (金)		なめこのみそしる いわしみぞれに にくじゃが	ぎゅうにゅう、とうふ にぼしこ、みそ いわしみぞれに、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、しょうが	ごはん、じゃがいも あぶら、さとう	592	742	じゃがいもの生産地といえば北海道が有名ですが、青森県でも盛んに作られています。令和3年度の調査によると全国8位の生産量となっています。風邪の予防等に効果のあるビタミンCを多く含むので、これからの時期にぴったりの食品です。
13 (月)		ひめもちすいとん にくだんご だいこんサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく にくだんご、かにかまぼこ	にんじん、ながねぎ、まいたけ ごぼう、だいこん、みずな	ごはん、ひめもち	592	796	ひめもちすいとんは、青森県産の「もち姫」という品種の小麦粉で作られています。もちもちしてツルっとした食感が特徴です。食物繊維を多く含むため、整腸作用が期待でき、消化吸収が穏やかで太りにくいといった効果が注目されています。
14 (火)		わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、だいた チーズ、ツナ、わかめ	たまねぎ、にんじん、セロリ パセリ、しょうが、にんにく トマト、きゅうり	スパゲッティ マーガリン ドレッシング	618	768	パスタとは、水や小麦粉を練り合わせて作った食品のことです。スパゲッティ等のロングパスタ、マカロニ等のショートパスタの他、団子や板のような形のパスタも存在します。料理やソースに合わせて様々な種類のパスタが使われています。
15 (水)		はくさいのみそしる さばみそに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、なまあげ にぼしこ、みそ、さば ちくわ	はくさい、にんじん、しめじ ごぼう、きゅうり とうもろこし	ごはん、ごま	686	898	白菜はこれから旬を迎えます。白菜には量は多くないものの様々な種類の栄養素が含まれています。和洋中、いろいろな料理と相性がよく、量も食べることができる白菜は、名わき役な野菜です。
16 (木)		オニオンスープ カマンベールチーズコロケ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン カマンベールチーズコロケ	たまねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー、あかピーマン レタス	パン、あぶら ドレッシング	668	753	カマンベールはフランスにあるカマンベール村で生まれたチーズで、現在は世界各地で作られています。水分を多く含む柔らかなチーズを白カビで熟成させて作ります。チーズの女王とも呼ばれています。
17 (金)		ポークカレー もものヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、りんごピューレ ナタデココ、バイン、もも	むぎごはん、じゃがいも ルウ、マーガリン はくとうゼリー	708	908	今日のものヨーグルトあえには、青森県産白桃の果汁で作った白桃ゼリーを使っています。白桃の豊かな香りを楽しみながらいただきます。

きちんと手洗い

手洗いは  
の達人!!

洗って  
すみずみまで

流す  
しっかり

ありがとう!!  
とっても  
気持ちいいよ!

さらさら!  
びかびかになった  
でしょ?

きれいな  
ハンカチで  
ふいて!!

ちようど待って!!

手をきれいに洗ったあとは  
清潔なハンカチでふきましょう。

肉団子  
小1個  
中2個



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			
20 (月)	ごはん	わかめのみそしる ほっけフライ キムタクいため	ジョア (ブルーベリー) とうふ、わかめ、にほしこ <b>みそ</b> 、ほっけフライ <b>ぶたにく</b>	にんじん、 <b>ながねぎ</b> 、もやし <b>はくさい</b> 、 <b>だいこん</b>	ごはん、いたふ、あぶら ごまあぶら、さとう	599	746	乳酸菌は、腸の中にもともと存在する菌ですが、自然界でも植物の表面などに存在しています。腸内細菌のバランスを整えたり、腸の運動を活発にし、お腹の調子を良くしたりする効果があります。ヨーグルトやチーズなどの乳製品や、キムチ漬やぬか漬けなどの漬物に多く含まれています。塩漬けにした野菜を乳酸菌によって発酵させることで酸味やうま味が作り出され、おいしい漬物が出来上がるそうです。	ジョア容器は 専用ゴミ袋へ
21 (火)	しょうゆラーメン	ギョウザ きりぼしだいこんサラダ パンケーキ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なると、ギョウザ、ハム	にんじん、メンマ ほうれんそう、もやし ながねぎ、きゅうり <b>きりぼしだいこん</b>	ちゅうかめん、ごま ホットケーキ	604	748	切干大根は日本の伝統的な保存食です。大根を細長く切り、乾燥させて作ります。水分を飛ばすことで成分が凝縮されるので、鉄やカルシウム、食物繊維は生の大根よりも豊富に含まれています。独特の風味と食感があり、料理に使うと切干大根ならではのおいしさを感じることができます。今日はサラダに使っているので食べてみて下さい。	ギョウザ 小1個 中2個
22 (水)	ごはん	ながいものみそしる てりやきチキン ひじきいために	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ にほしこ、 <b>みそ</b> てりやきチキン ぶたにく、だいず、ひじき	さやいんげん、にんじん れんこん、いとこんにやく	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいも</b> いたふ、あぶら、さとう	606	746	長芋など山芋の仲間が地面の下だけでなく、地上に伸びている葉の付け根にも小さな芋が育ちます。この小さな芋のことを「むかご」と呼びます。秋になると地上のつるや葉は枯れてしましますが、むかごは落ちた場所で冬を越し、春に芽を出して新たな山芋として育っていきます。	
24 (金)	ごはん	けいはんスープ いわしうめに ゆでキャベツのアーモンドあえり んごゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> たまご、いわしうめに かにかまぼこ	ほしいたけ、にんじん はねぎ、 <b>キャベツ</b>	<b>ごはん</b> 、ごま アーモンド ドレッシング <b>りんごゼリー</b>	656	811	鶏飯は、鹿児島奄美地方で食べられている郷土料理です。江戸時代の頃に、本土からやってくる厳しい役人たちの気持ちを少しでも和らげようと、貴重だった鶏肉を使った料理をふるまったのがはじまりとされています。当時は、汁をかけて食べるのではなく、鶏の炊き込み風ごはんとして食べられていました。その後、昭和に入ってからスープをかけていただくお茶漬けのような食べ方が広まり、一般的になりました。	デザート 容器：紙
27 (月)	ごはん	じゃがいものみそしる とんかつ (パックソース) すきこんぶのにつけ	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、 <b>みそ</b> にほしこ、 <b>とんかつ</b> さつまあげ、こんぶ	にんじん、こまつな、たけのこ いとこんにやく	ごはん、 <b>じゃがいも</b> あぶら	576	733	揚げ物にはエネルギーのもとになる油が多く含まれています。油は、少しの量でもたくさんのエネルギーを作り出すことができるのですが、とりすぎると肥満につながり、様々な病気の原因となります。特にフライやてんぷら等、衣のついた揚げ物にはたくさんの油がしみこみやすい特徴があります。食べ過ぎに気をつけましょう。	
28 (火)	たんたんめん	はんじゅくあじつきにたまご てっこつサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> たまご、だいず、ちりめん チーズ	にんにく、たけのこ、きくらげ にんじん、チンゲンサイ <b>はくさい</b> 、 <b>ながねぎ</b> 、こまつな	ちゅうかめん、ごま ごまあぶら	530	632	ひじきは波の荒い岩場で育つ海藻です。冬から春にかけて収穫したものを、煮たり蒸したりした後、乾燥させ干しひじきが出来上がります。骨や歯を支えるカルシウムが多く含まれており、成長期の皆さんに特に食べてほしい食品の一つです。今日は鉄骨サラダに使われています。	
29 (水)	ごはん	だいこんのみそしる ほっけしおやき きんぴらごぼう	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なまあげ にほしこ、 <b>みそ</b> ほっけしおやき、ぶたにく	<b>だいこん</b> 、しめじ、にんじん <b>ごぼう</b> 、いとこんにやく	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら さとう、ごま	572	723	「こんにやくは体の砂払い」という言葉があります。昔の人は、こんにやくには体の中に溜まった砂を出す働きがあると考えていました。こんにやくに含まれる食物繊維は体の中にたまった汚れや余分な油、塩などの不要なものを体の外に出す手伝いをしてくれる働きがあります。	
30 (木)	スライSPAN	ミネストローネ ハーブチキン ポテトサラダ チョコクリーム	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン だいず、ハーブチキン	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、 <b>キャベツ</b> 、トマト きゅうり	<b>パン</b> 、チョコクリーム あぶら、おおむぎ さとう、じゃがいも マヨネーズ	739	841	ミネストローネは、イタリア料理で具沢山のスープに付けられる名前です。イタリアでも、これといったレシピはなく季節や地域によって様々な野菜を使って作られる田舎の家庭料理のようなものとされています。たくさんの野菜が入るので、野菜不足の解消におすすめの献立です。ベーコンや野菜を炒めて、トマトジュースとコンソメで煮込むと簡単に作ることができます。	

**食育** 11月8日(水)は **さんびんきゅうしよく** ひ **～ふるさと産品給食の日～**

- ごはん**……地元でとれた「まっしぐら」というお米を使っています。
- 小松菜のみそ汁**……青森県産の小松菜や豆腐、味噌を使っています。
- 厚焼玉子**……青森県でとれた卵を使いだしをきかせた玉子焼きです。
- バラ焼き**……甘じょっぱい味でごはんがすすむ十和田市の名物料理です。
- 牛乳**……青森県の良質な牛乳100%！県内工場から毎日届いています。
- カットりんご**……青森県を代表する果物です。

あおもりけん ゆた めぐ  
青森県の豊かな恵みを感じながら、いただきます！

『あぶにん』  
あおもりけん せいふく かい  
青森県学校栄養士協議会  
いしけいせい  
食育推進キャラクター

**ふるさとの食文化を知ろう！**

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

**各地に伝わる発酵食品の一例**

- ◆**漬物** (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの)  
岩手県・金塔漬け/京都府・すくき漬け/鹿児島県・山川漬け
- ◆**なれずし** (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)  
北海道・いすし/滋賀県・ふなずし/和歌山県・さばのなれずし
- ◆**魚醤** (魚介類を原料としたしょうゆ)  
秋田県・しょつづろ/石川県・いしる/香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？

**日本の伝統的な発酵食品**

しょうゆ みそ 酢 酒 みりん  
納豆 塩辛 かつお節  
漬物

令和5年9月  
残食調べ結果

【総量】 4338kg  
【一日当たり】 292.5kg  
【一人当たり】 44.9g

じもとさん とわだ るくのへしぐざい  
地元産(十和田・六戸)食材  
豚肉…11/10-21  
ごぼう…11/7-13-29