



# 12月分こんだてひょう



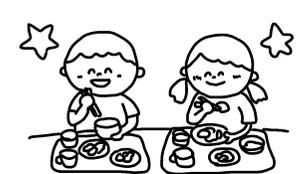
献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

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 16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	ねつちやからになる	小	中		
1 (金)			かきたまじる さばみそに だいこんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> さば、カニかまぼこ	にんじん、こまつな えのきたけ、 <b>だいこん</b> きゅうり	<b>ごはん</b> 、いたふ でんぶん、ドレッシング	612	801	今年も残すところ、あとひと月になりました。寒さも本格的になり、体調を崩しやすい時期です。風邪予防のためには、外から帰ってきたときの手洗い・うがいをしっかりとし、栄養バランスのよい食事と、適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。
4 (月)			なめこのみそしる あかうおたつたあげ にくなが	<b>ぎゅうにゅう</b> 、とうふ <b>みそ</b> 、にぼしこ、あかうお <b>ぶたにく</b>	<b>なめこ</b> 、にんじん、 <b>ながねぎ</b> 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、あぶら <b>ながいも</b> 、さとう	596	765	赤魚は「アラスカメヌケ」ともいい、宮城県やアラスカ、南カリフォルニアなどたくさんの地域で獲れる魚です。深い海に住んでいて、5年で50センチくらいに成長します。赤魚はクセがなく、ふっくらとした優しい食感とほのかな甘みが特徴です。魚が苦手な人でも食べやすい味なので、ぜひ食べてみてください。
5 (火)			ツナサラダ カットりんご	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> ツナ	にんにく、たまねぎ、いんげん にんじん、ぶなしめじ キャベツ、ブロッコリー <b>りんご</b>	スパゲッティ、マーガリン ホワイトルウ ドレッシング、ひよこめ レッドキドニー	577	711	りんごは、1年かけて大切に育てられます。りんごは秋に収穫し、冬には良いりんごが育つように樹の形を整えます。春には、害虫からりんごを守るために農薬をまきます。夏には、実すぐりという作業を行います。1つ1つのりんごの実に栄養がいくように、1本の木から9割くらい実を取ってしまいます。おいしいりんごを収穫するためには、たくさんの手間と苦労がかかっています。農家さんが一生懸命育てたりんごなので、味わっていただきましょう。
6 (水)			あおなのみそしる なっとう ごぼうブルコギ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なまあげ にぼしこ、 <b>みそ</b> 、 <b>なっとう</b> <b>ぶたにく</b>	だいこんな、にんじん、 <b>ごぼう</b> つきこんにやく、あかピーマン しょうが	<b>ごはん</b> 、いたふ、ごま さとう、ごまあぶら	617	768	しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。加熱したしょうがには、血液の流れをよくする作用があり、体を温める効果があります。そのほかにも、殺菌作用や臭みを消し、食欲アップさせる効果などもあります。しょうがは江戸時代頃から食べ物として使われるだけでなく、薬としても利用され、人々の役に立ってきました。
7 (木)			はくさいとベーコンのスープ ロングウィンナー (マイティソース) たまごサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン ロングウィンナー、たまご	<b>はくさい</b> 、たまねぎ、にんじん <b>ハセリ</b> 、きゅうり	<b>せわりコッペパン</b>	637	738	白菜は、寒い季節の鍋料理や漬物に欠かせない野菜です。もともと中国から日本にやってきた野菜で、「中国のキャベツ」とも呼ばれています。白菜には、ビタミンCや食物繊維が多く、日持ちも良いため、冬場の野菜が少なかった昔には、貴重な栄養源でした。給食でも、今の時期には白菜をたくさん使います。寒さで甘みが増して、冬に美味しい食材です。
8 (金)			チキンカレー フルフルゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b>	<b>にんにく</b> 、しょうが、にんじん たまねぎ、 <b>りんご</b> 、みかん パイナップル、もも、 <b>りんごピューレ</b>	<b>むぎごはん</b> 、じゃがいも マーガリン、カレールウ <b>りんごゼリー</b>	686	878	もう少しで冬休みです。休みになると生活が不規則になり、食事のバランスが崩れがちになります。丼ものやラーメン、パスタのような一品料理だけで済まさないようにし、和え物やサラダと一緒に食べるようにしましょう。また、給食がない日は、ある日に比べてカルシウム摂取量が減るといわれています。牛乳や小魚などのカルシウムが多い食品も意識してとるように心がけましょう。

**食育**  
給食センターでは毎年、中学3年生を対象に「卒業までにもう一度食べたい給食」のアンケートを実施しています。集計したところ、結果は下記のとおりとなりました。上位20位までと、学校別の1位を掲載します。中学3年生が卒業するまでに、上位の献立とともに、少数派の意見もできるだけ献立に反映させていただきますので、楽しみにしててください。



<p>れいわ ねん かつざんしよくら けつか <b>令和5年10月残食調べ結果</b></p> <p>【総量】 4110kg 【一日当たり】 196kg 【一人当たり】 39.0g</p>	<p>じもとさん とわだ るくのへ、しよくざい <b>地元産(十和田・六戸)食材</b></p> <p>豚肉…12/12・15・19・22 りんご…12/8 ごぼう…12/6・20</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## リクエスト給食ランキング(総合)

順位	料理名	票数
1	ストロベリーカスタードタルト	189
2	さば味噌煮	51
3	カレー	45
4	フルーツ白玉	39
5	ポークカレー	32
6	エッグカレー	28
7	海藻サラダ	26
	シューチーズ	26
8	レモンカスタードタルト	25
	クリームパン	25
9	なべっこ団子	24
	チョコシュー	24
10	ミルクレープ	22
	塩ラーメン	22

順位	料理名	票数
11	ボンデドーナツ	20
12	ラーメン	19
	ミルメイク	19
	コーンポタージュ	19
13	茶飯	18
	白玉クリームチーズ和え	18
14	メロンパン	17
15	味噌ラーメン	16
	醤油ラーメン	16
	クリスマスケーキ	16

順位	料理名	票数
16	チキン味噌カツ	15
	味付けたまご	15
17	ハヤシライス	14
	チキンカレー	14
18	ミートソーススパゲッティ	13
	フルフルゼリー	13
	カレーうどん	13
	長芋サラダ	13
19	わかめごはん	12
20	春雨サラダ	11
	照焼チキン	11

## 学校別ランキング1位

学校名	料理名	票数
三本木中	ストロベリーカスタードタルト	73
十和田中	ストロベリーカスタードタルト	23
甲東中	ストロベリーカスタードタルト	17
ひがし中	ストロベリーカスタードタルト	23
きりだ中	ストロベリーカスタードタルト	3
おおふかないち中	白玉クリームチーズ和え	6
しわ中	ボンデドーナツ	6
いち中	ストロベリーカスタードタルト	5
ろくのへ中	ストロベリーカスタードタルト	12
しち中	ストロベリーカスタードタルト	25

リクエストの上位に上がっていたミルクレープとクリームパンは、製造業者さんの都合で作れなくなり、残念ながらも給食に出すことはできません。申し訳ありません。みなさんに喜んでもらえる給食を作りますので、卒業までお付き合いください。

## 中3限定 リクエスト給食アンケートより

中学校3年生のみなさんから、アンケートと一緒に温かいメッセージをいただきました。一部を紹介します。

- ・9年間栄養たっぷりの給食を食べて健康でいられました。9年間おいしい給食をありがとうございました！
- ・いつもおいしい給食をありがとうございます。私は魚が苦手だけど、給食に出る魚料理はとても好きです。
- ・給食を楽しみにして学校に行く日もありました。毎日給食を作ってくださいありがとうございました。
- ・小学校では嫌いな食べ物が多かったですが、給食を食べているうちにどんどんいろいろな食べ物に挑戦できるようになり、おいしいものにたくさん出会えました。ありがとうございました！
- ・給食を通して苦手だった野菜も食べられるようになったり、栄養バランスの偏りも減ったりなど、たくさん学ぶことができました。給食大好きです！
- ・家で食べたことのない料理を食べて、新しい発見がありました。食事の楽しさを知ることができました。



# 12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 16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)		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					
11 (月)			みぞれじる はるまき ブロッコリーのごまポンずあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なまあげ、 <b>はるまき</b> ちくわ	<b>だいこん</b> 、にんじん えのきたけ、はくさい <b>ながねぎ</b> 、きゅうり ブロッコリー	ごはん、あぶら、さとう ごま	643	793				
12 (火)			はんじゅくあじつけたまご クリームチーズあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> たまご、なると クリームチーズ	にんじん、キャベツ、 <b>ながねぎ</b> しょうが、にんにく、メンマ きくらげ、もやし とうもろこし、パイン、もも みかん	ちゅうかめん なまクリーム しらたまもち	633	759				
13 (水)			はるさめスープ シュウマイ マーボー豆腐	<b>ぎゅうにゅう</b> 、シュウマイ <b>ぶたにく</b> 、とうふ、だいず	<b>はくさい</b> 、にんじん、 <b>ながねぎ</b> にんにく、しょうが、たけのこ ほししいたけ、グリーンピース	<b>ごはん</b> 、はるさめ でんぶん、ごまあぶら	544	737				
14 (木)			コーンポタージュ あみやきハンバーグ チキンサラダ	ジョア (ストロベリー) <b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン あみやきハンバーグ とりにく	にんじん、たまねぎ、 <b>パセリ</b> とうもろこし、レタス きゅうり、あかピーマン	<b>こめこパン</b> なまクリーム マーガリン	669	789				
15 (金)			どさんこじる てりやきチキン おひたし ふりかけ ハスカップゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> <b>みそ</b> 、てりやきチキン ちりめんじゃこ かつおぶし	にんにく、しょうが、もやし にんじん、 <b>ながねぎ</b> とうもろこし、オクラ キャベツ	<b>ごはん</b> 、じゃがいも ごまあぶら、バター ふりかけ ハスカップゼリー	634	773				
18 (月)			わかめのみそしる あつやきたまご くろずあんかけ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、にほしこ <b>みそ</b> 、わかめ <b>あつやきたまご</b> <b>とりにく</b> 、とうふ	にんじん、 <b>ながねぎ</b> 、たまねぎ あかピーマン、たけのこ いんげん、にんにく、しょうが	ごはん、あぶら でんぶん	554	693				
19 (火)			なべっこだんご ごぼうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なると、あぶらあげ カニかまぼこ	にんじん、 <b>はくさい</b> ほししいたけ、 <b>ながねぎ</b> きゅうり、とうもろこし しょうが、 <b>ごぼう</b>	<b>こめこうどん</b> 、もち あずき、ごま	757	944				
20 (水)			きりぼしだいこんのみそしる いわしごまみそに にしめ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>みそ</b> いわしごまみそに <b>とりにく</b> 、なまあげ ざつまあげ、こうや豆腐	キャベツ、 <b>きりぼしだいこん</b> にんじん、 <b>ながねぎ</b> 、たまねぎ <b>ごぼう</b> 、ふき、わらび ほししいたけ、こんぶ こんにゃく	<b>ごはん</b> 、いたふ	607	754				
21 (木)			いなかやさいスープ ガーリックチキン ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン ガーリックチキン、チーズ	キャベツ、たまねぎ、セロリ ズッキーニ、にんじん ブロッコリー、きゅうり あかピーマン	<b>こくどうパン</b> じゃがいも、あぶら ドレッシング クリスマスケーキ	758	832				
22 (金)			キーマカレー かいそうサラダ ゆずゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> だいず、わかめ	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、レタス とうもろこし、かんでん <b>りんごピューレ</b>	<b>むぎごはん</b> 、ざつこく カレールー、ゆずゼリー	661	839				

## んのつく食べ物



今年の冬至は12月22日です。  
栄養豊富なかぼちゃを食べて  
元気な体をつくりましょう。

## 食育 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

んのつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)      にんじん      かんてん      うどん

今年の冬至は  
12月22日です。