



2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 19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	
1 (木)			にんじんポタージュ イタリアンチキン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 、とりにく わかめ	たまねぎ、 にんじん 、パセリ とうもろこし、きゅうり かんでん	しょくパン 、マーガリン ルウ、なまクリーム	623 707	岩手県や宮城県の三陸のリアス海岸は、日本で一番わかめがとれる場所です。わかめの根元はめかぶ、茎は茎わかめとして、ほぼ全部の部分が食べられます。乾燥させたものは一年中手に入りますが、旬を迎える2月から3月には「新物」と呼ばれる生のわかめが出回り、この時期しか食べることができません。お湯にサッと通すと、茶色っぽかったわかめの色が鮮やかな緑色に変身しますよ。
2 (金)			ハヤシライス ブロッコリーのいそべあえ きなこプリン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく やきのり、もやし	たまねぎ、 にんじん ぶなしめじ、グリーンピース しょうが、にんにく、トマト ブロッコリー	むぎごはん 、マーガリン ルウ、きなこプリン	745 898	今年のはうるう年で節分は2月3日です。節分に出す「福豆」は大豆を炒ったものです。きな粉はその大豆を焙煎し粉末にしたもので、大豆特有の臭いが抜け、香ばしい香りになります。きな粉もちをはじめとする和菓子に欠かせない存在です。一日早いですが、給食にきな粉プリンとして登場します。
5 (月)			ぶたじる いわしのみそに ながいものゆずあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく こうやどうふ、 みそ いわし、とりにく、わかめ	ごぼう 、つきこんにやく にんじん 、ぶなしめじ キャベツ、たまねぎ、きゅうり	ごはん、 ながいも ドレッシング	655 813	しめじは秋が旬ですが、栽培技術が発達し、現在では一年中買う事ができます。皆さんがよく目にするのは「ぶなしめじ」です。本しめじはぶなしめじに似ていますが、生きた樹木の根に生えるので、大量に栽培するのは難しく、味は松茸よりおいしくくせがないので、様々な料理に使われます。
6 (火)			はんじゅくあじつきたまご ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると はんじゅくあじつきたまご ちくわ	しょうが、にんにく、メンマ きくらげ、 にんじん 、キャベツ ながねぎ、きゅうり、もやし ごぼう	ちゅうかめん、ごま	606 730	ラーメンを日本で初めて食べ、作ってふるまったのは、かの有名な水戸藩主徳川光圀(水戸黄門)だと言われています。その後、明治維新で多くの外国人が日本にやってくるようになり、中華料理店でラーメンが出され、少しずつ日本中に広がったそうです。
7 (水)			ちゅうかコーンスープ にくだんご だいこんのナムル はいがふりかけ	ぎゅうにゅう 、 ハム たまご、にくだんご	にんじん 、とうもろこし ほうれんそう、たまねぎ だいこん、もやし	ごはん 、でんぶん ドレッシング はいがふりかけ	560 747	今日から三日間、減塩についてのお話をします。日本は長寿国ですが、健康寿命は平均寿命より10年ほど短く、その最大の要因は脳卒中や心臓病です。減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てです。ちなみに青森県は健康長寿県全国最下位です。
8 (木)			はくさいととうふのスープ ハムカツ とりにくのトマトに	ぎゅうにゅう 、 ハム とうふ、 とりにく	はくさい 、 にんじん ほししいたけ、ながねぎ にんにく、たまねぎ、いんげん トマト	こめこパン 、あぶら じゃがいも	586 749	市販の加工品には「食塩相当量」が必ず表示されています。自分が口にすることも、どの位食塩が含まれているのか普段からチェックする習慣をつけましょう。また、減塩製品を選んで食べるのもおすすめです。
9 (金)			あおさのみそしる しらすわかめいりたまごやき ぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく あおさのり、とうふ、 みそ しらすわかめいりたまごやき にほしこ	にんじん、ながねぎ、たまねぎ もやし、キャベツ あかパプリカ	ごはん	562 719	生きるために最低限必要な食塩は、大人で1.5gほどとされ、普通の生活で不足する心配はまずありません。日本高血圧学会では健康な人にも1日6g未満を勧めています。学校給食は1食あたり2g未満(高学年以上)を目指して作られています。

ソイレンジャー 参上

デザート
容器：紙

ソイレンジャー

ボクたち
節分戦隊

変身!

変身アイテム

ソイアタック!!

カルシウム
たんぱく質
ビタミンB群

鬼を退治するぞ!

今年も
鬼を退治するぞ!

今年節分は2月3日です。
大豆の力で病気(鬼)に負けない
強い体をつくりましょう。

食育 栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくらう!

丈夫な体をつくるためには好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるものとなるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう!
(ビタミンA、C)

おかずをしっかり食べて体力をつけよう!
(たんぱく質)

ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)

※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

五大栄養素とは

五大栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質(ミネラル)、ビタミンの5つの栄養素で、健康な体を維持し、成長するために欠かせないものです。家庭科ではこれをもとに栄養バランスのとれた献立を考えていきます。さらに五大栄養素の考え方を、少し簡単に、食品をおもな栄養のはたらきで3つのグループに分ける指導も学校ではよく行われます。炭水化物と脂質を多く含む食品はおもに体のエネルギーになる「①」のグループになり、たんぱく質、無機質(ミネラル)はおもに体をつくるもの「②」のグループ、ビタミンはおもに体の調子を整える「③」のグループになります。

ただし、どの食品にも、1つだけでなくさまざまな栄養素が含まれています。「この食品にはこの1つの栄養素しかない」と誤解しないように気をつけましょう。たとえば成長期に欠かせないビタミンB群は、野菜だけでなく、あまり精製していない穀物や魚、肉にも多く含まれています。

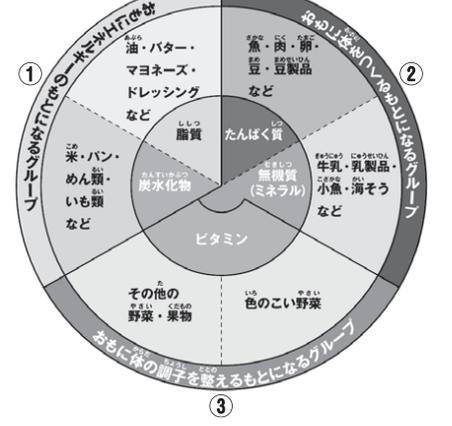
なお、栄養のことで何か心配なことがありましたら、栄養教諭までお気軽にご相談ください。

令和5年12月 残食調査結果

【総量】	3245.6kg
【一日当たり】	202.8kg
【一人当たり】	38.8g

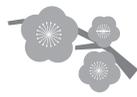
地元産(十和田・六戸)食材

豚肉	2/2-6-13
ごぼう	2/5-19-28
長いも	2/5-26





2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

令和6年

給食回数 19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)		しよく 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							
13 (火)			せわりコッペパン わかめスープ たまごサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく わかめ、たまご	ながねぎ、たけのこ、 にんじん キャベツ、ピーマン、たまねぎ にんにく、しょうが、もやし きゅうり	ちゅうかめん、ごま ごまあぶら、あぶら せわりコッペパン	517	637	日本の三大焼きそばを知っていますか？まずは秋田県の「横手焼きそば」で、だし入りのウスターソースで味付けし、自主焼きが乗っています。次は「富士宮焼きそば」でいわしの削り粉を振りかけてあるのが特徴です。最後に群馬県の「太田焼きそば」は明確な特徴がなく、麺や具に工夫を凝らしたものをコンセプトにしています。一度味わってみたいですね。					
14 (水)			クッパスープ ショーロンポー もやしのちゅうかあえ	ジョア (ブルーベリー) たまご 、 とりにく ショーロンポー、ハム	はねぎ、 にんじん 、だいこん ほししいたけ、きゅうり もやし	ごはん 、ごまあぶら さとう、ごま	519	729	バレンタインデーは世界各国にあります。女性から男性へチョコを送るというのは、日本独自の文化だそう。チョコは「カカオ」という木の果実の種を発酵・乾燥させたものから作られています。カカオにはポリフェノール・カフェイン・ミネラルが含まれています。					
15 (木)			キャベツとベーコンのスープ オムレツ チキンごまサラダ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう 、ベーコン オムレツ、とりにく	にんじん 、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、きゅうり	スライスパン ひよこめ レッドキドニー ドレッシング チョコレートクリーム	658	764	一年で最も寒い時期をむかえています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めた時にはエネルギーが不足している状態、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、一日を元気にスタートさせることができます。					
16 (金)			チキンカレー フルフルゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく	たまねぎ、 にんじん 、にんにく しょうが、トマト、 りんご みかん、パイナップル、おうとう シャインマスカットゼリー	むぎごはん 、カレールウ じゃがいも	687	881	麦の仲間には小麦、大麦、ライ麦、エン麦があり、食用や飼料用など用途に合わせて栽培されています。中でも、小麦は世界で最も多く生産されている穀物で、とうもろこしとともに世界三大穀物の一つです。世界の約半数の人が主食として、パンや麺などの小麦製品を食べています。大麦は麦ごはんや麦茶の他、ビール、麦みそ、水あめなどの原料にもなります。ライ麦はロシアやヨーロッパでは「黒パン」に、エン麦は「オートミール」などに加工されますが、日本では主に家畜の飼料として利用されます。					
19 (月)			ひめもちすいとん えびカツ わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく えびカツ、ツナ、わかめ	にんじん 、いとこんにやく ながねぎ、またけ、 ごぼう きゅうり、たまねぎ	ごはん、ひめもち ドレッシング	657	878	食用の油脂には、植物性と動物性のものがあります。植物性は、植物の種子やその核、または果実が原料となり、日本では菜種油、米ぬか油、大豆油、ごま油、オリーブオイルなどがよく使われます。青森県でもひまわりの種からとったひまわり油が生産されています。動物性には、牛脂(ヘット)、豚脂(ラード)、バターなどがあります。油脂は成分のほとんどが脂質で、1g当たり9キロカロリーと高エネルギーです。しかし、体に必要な栄養素でもあるため、適量を上手にとることが大切です。					
20 (火)			ブロッコリーサラダ メロンパン (ちゅうのみ)	ぎゅうにゅう 、ベーコン えび、カニかまぼこ	たまねぎ、いんげん おなしめじ、トマト ブロッコリー、レタス きピーマン、とうもろこし	スパゲティ、ルウ メロンパン	651	776	にわとりが日本に伝えられたのは江戸時代の終わり頃です。「地鶏」と呼ばれる比内鶏や薩摩鶏、名古屋コーチン、シャモなどのオスや、卵を産まなくなったメスが食用とされていました。これらのにわとりは、成長するのに時間がかかり出回る量が少なく、とても高価でした。しかし昭和35年に、少ないエサと短い期間で大きくなるブロイラーという品種がアメリカから輸入されてから、手ごろで身近な食肉として広がりました。令和3年の統計によると一年間に日本人一人が約14kgも食べているそうです。					
21 (水)			だいこんのみそしる さばみそに とりにくとホタテのバターやき	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、にぼしこ、さば ほたて 、 とりにく こうやどうふ	だいこん、おなしめじ にんじん 、キャベツ、たまねぎ いんげん、とうもろこし	ごはん 、バター	820	1069	鎌倉時代のある寒さの厳しい冬のこです。高野山の僧侶が翌朝使おうと思っていた豆腐を外に置き忘れてしまいました。するとあまりの寒さに凍ってしまい、捨てるのはもったいないので、溶かして使ったところでもおいしかったそうです。そこから高野豆腐という名前がつけられました。高野豆腐の栄養価はとても高く、たんぱく質が豊富で、血液中のコレステロールを下げる働きもあります。また、イソフラボンという成分も多く含まれ補給したカルシウムを逃がさない効果もあります。					
22 (木)			ミネストローネスープ ハーブチキン ポテトサラダ クリームゴールド	ぎゅうにゅう 、ベーコン とりにく	にんにく、セロリ、たまねぎ トマト、 にんじん 、キャベツ ブロッコリー、きゅうり とうもろこし	こくとうパン クリームゴールド、あぶら しろいんげんまめ じゃがいも、マカロニ マヨネーズ	762	858	パンは歴史が古く、世界中で食べられています。日本でも様々な形や味が開発され、親しまれています。パンの語源は、ポルトガル語の「pao」に由来します。1543年にポルトガル船が日本の種子島(鹿児島県)に流れ着き、その後ポルトガル人(南蛮人)との南蛮貿易が盛んになる中で、パン、カステラ、ビスケット、コンペイトウ、ボタン、カルタ等ポルトガル語が語源の日本語がたくさん生まれました。					
26 (月)			わかめのみそしる イカカツ ながいものうまに	ぎゅうにゅう 、とうふ わかめ、 みそ 、にぼしこ イカカツ、 とりにく	にんじん 、ながねぎ つきこんにやく、ほししいたけ いんげん	ごはん、いたふ ながいも 、さとう	601	783	日本には食べ物にまつわることわざが沢山あり、そのことわざには昔の人の教えや知識が詰まっています。「朝一杯のみそ汁は、体の毒出し」ということわざがあります。みそ汁には腸の中の悪い菌を取り除く働きがあるので、朝食にみそ汁を飲むと体に良いという意味です。味噌の原料である大豆は、熟成させることによって栄養成分がパワーアップし、体に吸収されやすくなります。朝食に温かい具沢さんのみそ汁を飲んで一日を元気に過ごしましょう。					
27 (火)			わかたけのしのだ クリームチーズあえ	ぎゅうにゅう 、たまご なると、わかたけのしのだ クリームチーズ	にんじん 、ほししいたけ ながねぎ、パイナップル、みかん おうとう	そうめん、しらたまもち なまクリーム	597	714	皆さんは毎日しっかり眠っていますか？寝つきの悪い人はまず、朝方のリズムにすることが大切です。一日の始めにしっかりと食事をとり、体温を上げることで夜にすぐ寝付けるようになります。また、食べ過ぎるとその後しばらくは頭が動かなくなります。常に「腹八分目」を心がけてください。そして時間をかけてよく噛むことによって消化・吸収が良くなります。脳の働きも活発になり、さらに気持ち落ち着かせるセロトニンという神経伝達物質も分泌されるので、受験生はよく噛むことをこころがけましょう。					
28 (水)			パイタンスープ にくギョウザ ごぼうブルコギ ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう 、とうふ にくギョウザ、 ぶたにく みそ	にんじん 、 ほくさい えのきたけ、ながねぎ、 ごぼう ほししいたけ、つきこんにやく しょうが、あかピーマン	ごはん 、ごま、さとう ごまあぶら ふじさんゼリー	594	783	ごまはとても小さい種子ですが、優れた栄養素を豊富に含んでいます。奈良時代にはすでに栽培されていた歴史の古い作物の一つです。現在、国内ではほとんど生産されておらず、海外からの輸入に頼っています。主な成分は脂質で「不飽和脂肪酸」のリノール酸とオレイン酸を多く含みます。さらに体を作るのに欠かせないたんぱく質、カルシウム、鉄の他、ごま特有の抗酸化物質「ゴマリグナン」という成分もあり、生活習慣病の予防効果が期待できる食品です。					
29 (木)			クリームシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく	にんじん 、たまねぎ おなしめじ、グリーンピース きゅうり、キャベツ、たまねぎ とうもろこし	まめパン 、じゃがいも マーガリン しろいんげんまめ、ルウ なまクリーム ドレッシング	624	738	寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、水が冷たいと、ついつい雑になっていませんか？手は石けんを付けて丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルできちんとふいて、感染症を防ぎましょう。					

ショールパン
小1個
中2個

肉餃子
小1個・中2個
デザート
デザート
デザート