



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 15回

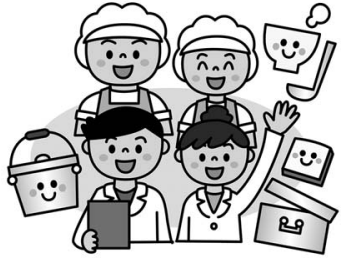
日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		おしらせ		
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中			
9 (火)			ポテトコロッケ ツナサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく あぶらあげ、なると、ツナ	にんじん、ほししいたけ はくさい、ながねぎ、しょうが キャベツ、ブロッコリー たまねぎ	ごめこうどん 、あぶら ポテトコロッケ ドレッシング、ひよこめ レッドキドニー	588	718	新年度が始まりました。入学や進級などで環境が変わると、緊張や不安から心も体も疲れやすくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけて体調を崩さないようにしましょう。献立表の食育一口メモには、食べ物の栄養や働き、文化や歴史などについていろいろな情報をのせますので楽しみにしてください。	
10 (水)			だいこんのみそしる さばみそに すきこんぶのにつけ	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼしこ、 みそ さばみそに、さつまあげ こんぶ	だいこん、にんじん いとこんにやく	ごはん 、あぶら	592	775	さばは、一年中食べられている魚で、マサバやゴマサバなどいろいろな種類があります。さばには、丈夫な骨を作るのに欠かせないカルシウムの吸収を助けるビタミンDや、脳の働きをよくするDHA、血液をサラサラにして脳卒中などの病気の予防が期待できるEPAが多く含まれています。栄養価の高い食材なので、積極的に食べましょう。	
11 (木)			ちゅうかコーンスープ あみやきハンバーグ チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ハム たまご 、あみやきハンバーグ とりにく	とうもろこし、モロヘイヤ にんじん、ながねぎ、レタス ブロッコリー、きゅうり きパプリカ	ごまパン 、でんぷん	704	769	とうもろこしは、米や小麦とならんで世界三大穀物といわれており、世界で年間11億トンを超える量が生産されています。ゆでてそのまま食べたり、ソテーにしたり、サラダやスープなどにも使われています。とうもろこしのひげは漢方薬やお茶に、茎や葉は家畜のエサや紙の材料になるので、捨てる場所がない食材といわれています。	
12 (金)			チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく 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 みかん、パイン、もも、トマト	むぎごはん 、じゃがいも マーガリン、カレールウ あまおうゼリー	677	867	みなさん、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを食べないと頭がぼーっとして授業に集中できなかつたり、イライラしたりなど体調不良を起こします。元気に過ごすためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。	
15 (月)			せんべいじる ホッケフライ なのはなのからしあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく ホッケフライ、たまご	にんじん、 ごぼう ほししいたけ、つきこんにやく ながねぎ、なのはな、もやし	ごはん、あぶら せんべい	664	817	菜の花は、春が旬の野菜です。βカロテンやビタミンB1・B2・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維をバランスよく含んでいます。体の抵抗力を高め、風邪の予防や貧血の予防にも効果があります。	
16 (火)			ギョウザ きりぼしだいこんサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、ギョウザ、ハム	キャベツ、もやし、にんじん ながねぎ、メンマ とうもろこし、きくらげ きりぼしだいこん 、きゅうり	ちゅうかめん、ごま おいわいゼリー	535	681	新しい学年になり、成長に合わせて給食の量も少しずつ増えています。今は少し多いと感じる人がいるかもしれませんが、みなさんの成長に合わせた量なので、少しずつ食べられるようになってくれると嬉しいです。今日は、みなさんの入学と進級をお祝いしてゼリーがつきます。	デザート 容器：プラ ギョウザ 小1個・中2個

食育

入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。



学校給食について

【一週間の給食形態】

月	火	水	木	金
おべんとう (ごはんのみ)	めん	ごはん	パン	ごはん

【学校給食栄養基準】～給食一食あたり～

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	マグネシウム(mg)	亜鉛(mg)	ビタミン	食物繊維(g)
小学生	650	21～32.5	摂取エネルギー	350	3	50	2	A(μgRE) 200 B ₁ (mg) 0.4 B ₂ (mg) 0.4 C(mg) 25	4.5以上
中学生	830	27～41.5	全体の20～30%	450	4.5	120	3	300 0.5 0.6 35	7以上

※文部科学省の学校給食摂取基準を目安とし、実状にあわせて、弾力的に運用します。

令和6年度の給食日数は199日です。

【一食当たりの給食費】

小学校	260円
中学校	290円

おねがい

- ◎月曜日は家庭から、ごはんだけを持参させて下さい。
- ◎配布している「はし・スプーン」は、毎日洗って清潔なものを使用させて下さい。
- ◎朝ごはんは必ず食べさせるようにして下さい。
- ◎好き嫌いをなく、なんでも食べることができるようになって下さい。

令和6年2月
残食調べ結果

【総量】	3593kg
【一日あたり】	189.1kg
【一人あたり】	36.5g

地元産(十和田・六戸)食材

ごぼう	4/15・24
ながいも	4/17

保護者の皆様へ

昨今の食材価格の高騰により学校給食の食材費用も同様に高騰しております。この食材価格高騰による令和6年度の給食費の増額分については、前年度同様に保護者の皆様の経済的負担を軽減するため、十和田市と六戸町が負担することといたしました。このことから、保護者の皆様に納入していただく給食費につきましては増額はございません。

十和田市・六戸町

学校給食用ごはん、パン、麺について製造工場より報告を受けていますのでお知らせいたします。

- 【給食用ごはんについて】
- ・ごはん(白米)と炊き込みごはらは、同一ラインで製造するため、小麦・大豆の微量な混入の可能性が有る。
- 【給食用麺について】
- ・学校給食用と市販用の麺は製造日を変えている。
 - ・製造は同一ラインのため、そばの微量な混入の可能性が有る。

- 【給食用パンについて】
- ・学校給食用と市販用パンの製造日は変えていない。
 - ・市販用パンには、ほとんど卵が使われているため、卵の微量な混入の可能性が有る。
 - ・アレルギー表示義務のある7品目(小麦・卵・乳・落花生・えび・かに・そば)の混入が考えられる。
 - ・製造ラインにおけるコンタミネーションの可能性が有るアレルギー物質：卵・乳・小麦・落花生・くるみ・ごま・大豆
- ※食物アレルギーの調査票を提出していただいているご家庭の方には特に重要な内容ですので、ご了承していただきますようお願いいたします。





4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 15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)		しょく いく ひと くち 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	ねつやちからになる	小	中							
17 (水)			ながいものみそしる てりやきチキン ひじきのために ぶりかけ	ぎゅうにゅう、こうやどうふ にぼしこ、みそ てりやきチキン、ぶたにく だいち、ふりかけ	ぶなしめじ、にんじん いんげん、ひじき いとこんにやく、れんこん	ごはん、ながいも あぶら、さとう	601	740	ひじきは、海藻の仲間です。海に生えているときは茶色い色をしています。刈り取って加工すると黒くなります。ひじきには、お腹の調子を整えてくれる働きがある食物繊維や、歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。成長期のみなさんには、欠かせない栄養素が入っています。しっかりと食べましょう。					
18 (木)			ミネストローネ オムレツ ポテトサラダ	ジョア (マスカット) ベーコン、オムレツ	にんにく、セロリ、たまねぎ トマト、にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし	こめこパン しろいんげんまめ、あぶら もちむぎ、じゃがいも マヨネーズ、さとう	560	693	じゃがいもは、17世紀の初めにインドネシアのジャカルタからやってきました。「ジャカルタからきたいも」がつまって「じゃがいも」になったといわれています。その後、江戸時代に何度もあった飢饉のために、飢えをしのぐための作物として広がりました。現在作られているメークインや男爵といったじゃがいもは、明治時代になってアメリカからやってきた品種です。					ジョア容器は 専用ビニール袋へ
19 (金)			わかめスープ シュウマイ ホイコーロー	ぎゅうにゅう、わかめ シュウマイ、ぶたにく なまあげ	にんじん、ながねぎ、たけのこ キャベツ、たまねぎ あかパプリカ、にんにく しょうが	ごはん、ごま ごまあぶら	561	759	ホイコーローは、中国の四川料理の一つで、キャベツと豚肉を甘辛い味噌で炒めたものです。四川料理は、香辛料をたくさん使った辛い料理が特徴といわれています。四川料理が生まれた地域は冬の寒さが厳しいので、体を温めるために辛い料理を食べていました。今日の給食では、食べやすいように辛みを抑えて作りました。					シュウマイ 小1個 中2個
22 (月)			はくさいのみそしる チキンみそカツ ラーメンサラダ	ぎゅうにゅう、なまあげ にぼしこ、みそ チキンみそカツ、とりにく	はくさい、にんじん えのきたけ、レタス、きゅうり とうもろこし	ごはん、チャーメン あぶら、ドレッシング	645	816	みなさん、給食の準備はスムーズにできるようになりましたか？給食当番の人は白衣を身に着け、しっかりと手を洗い給食の準備にとりかかりましょう。クラスみんなで協力し、給食の準備を早くして、楽しい給食時間にしてください。					 でも大丈夫！ はじめて なりました ごはんに はじめに ごはんに はじめに
23 (火)			だいこんサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく かにかまぼこ	にんにく、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、いんげん だいこん、きゅうり、えだまめ	スパゲッティ ホワイトルウ、マーガリン ドレッシング いちごゼリー	583	713	いちごの旬は3月から5月ですが、ハウス栽培により11月から出回り始めます。種に見えるいちごのつぶつぶは「果実」で、果実のように見える赤い部分は「花托」という花を支える部分が大きくなったものです。ビタミンCが豊富に含まれている食品です。					デザート 容器：紙
24 (水)			こまつなのみそしる あつやきたまご ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ あつやきたまご、ぶたにく	こまつな、にんじん、ごぼう つきこんにやく、あかパプリカ	ごはん、ごま、しょうが さとう、ごまあぶら	579	725	給食に出てくる牛乳1本にはカルシウムが227mg入っています。カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために必要な栄養素で、成長期のみなさんには欠かすことができません。牛乳や乳製品を積極的にとるようにしましょう。					 5人分ずつ よちよちいけい 6つに分けて うちのクラスは38人
25 (木)			ガルビュール チキンウィナー ミモザサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう、ベーコン チキンウィナー、たまご	キャベツ、セロリ、ズッキーニ にんじん、たまねぎ、にんにく レタス、ブロッコリー	スライスパン しろいんげんまめ ドレッシング	563	702	今年の7月から、フランスのパリでオリンピック・パラリンピックが開催されます。それにちなんで、今日の汁物はフランスの郷土料理にしました。ガルビュールは、キャベツと豆などを煮込んだ野菜スープで、フランスの南西部でよく食べられている家庭料理です。					ウィンナー 小1個 中2個
26 (金)			キーマカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいち、わかめ	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、りんごビュレ きゅうり、かんでん とうもろこし、トマト	むぎごはん、カレールウ マーガリン	645	826	給食前にはしっかりと手を洗っていますか？手はいろいろなところを触るので、見た目はきれいでも、細菌やウイルスがついていることがあります。食中毒や感染症を予防するためには、せっけんでしっかりと手を洗うことが大切です。					 先生、分るかな？ 先生、分るかな？
30 (火)			はるまき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、はるまき、ちくわ	にんじん、たけのこ、きくらげ もやし、チンゲンサイ しょうが、きゅうり、ごぼう	そうめん、でんぷん あぶら、ごま	676	855	ごまは、昔から「不老長寿の薬」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。ごまには、お腹の調子を整える働きのある食物繊維が含まれています。しかし、ごまの皮は硬く、そのまま食べてもほとんど栄養が吸収されません。しっかりと噛んで食べましょう。					給食当番のお仕事に、 少しずつ慣れていきましょう。

給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

給食の前、机の上を片付けましょう。

手をきれいに洗いましょう。

給食当番は、身支度を整え、健康チェックをしましょう。

協力して準備をしましょう。

全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。

食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

時間内に食べ終わるようにしましょう。

食器は大切に扱いましょう。

給食には、たくさんの学びが詰まっています

栄養バランス

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食品の種類
や特徴

世界の食文化

食事の喜び
・楽しさ

感謝の心

食料の生産
・流通・消費

食に関する知識
・理解・関心

日本の伝統行事と行事食