



5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 21回

日	こんだてめい		たべものはたらき (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	ねつちやからになる	小	中			
1 (水)			すましじる にくだんご だいこんのわふうサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう 、にくだんご はんぺん、とうふ とりにく、あぶらあげ	にんじん、ほししいたけ ながねぎ、だいこん、みずな きパプリカ、たまねぎ、ごぼう たけのこ、こんにやく	ごはん 、ドレッシング かしわもち	613	787	5月5日はこどもの日です。こどもの日にはおふろの湯に菖蒲を入れた菖蒲湯に入ります。菖蒲の強い香りは邪気を払うとされますが、古くから薬草としても使われていました。また季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期に無病息災を願う意味もあります。今日は少し早いですがこどもの日のお祝いに相餅をつけました。	肉団子 小1個・中2個 デザート 容器：ビニール
2 (木)			コーンポタージュ オムレツ チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン とりにく、オムレツ	たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ、レタス きゅうり、きパプリカ	ごめこパン 、マーガリン なまクリーム ポタージュルウ	694	849	「五月病」という言葉があります。いろいろな環境の変化により、5月ごろにやる気が出ない、勉強に集中できないなど、体に不調があらわれることを言います。これは自律神経の乱れが原因の一つと言われます。体がだるい、食欲がない、眠れないなどの症状があったら注意しましょう。自立神経を整えるには、バランスの良い食事と質の良い睡眠、適度な運動が大切です。	
7 (火)			わかたけしのだ ながいものうめあえ	ぎゅうにゅう 、なると たまご、わかたけしのだ	にんじん、ほししいたけ ながねぎ、オクラ、うめ	そうめん、 ながいも	484	575	慣れない環境が続いていると思いますが、この4日間のゴールデンウィークでさらに生活が不規則になり、食事も乱れてしまったという人はいませんか？睡眠時間は小学生では9～11時間、中学生で8～10時間が必要とされています。「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、朝から元気に過ごせるようにしましょう。	おはしてすごい！
8 (水)			とうふのみそじる さばみそに にくじゃが	ぎゅうにゅう 、とうふ みそ、わかめ、にほしこ さばみそに、 ぶたにく	ながねぎ、こんにやく しょうが、たまねぎ、にんじん グリーンピース	ごはん 、いたふ じゃがいも、さとう あぶら	730	944	未熟なエンドウ豆を収穫し、取り出した種の部分をグリーンピースと言います。冷凍品や缶詰は一年中ありますが、本当の旬は春から初夏にかけてです。新鮮なグリーンピースは甘く風味も良いので、豆ごはんや卵とじにするのも鮮やかでおいしく食べられます。苦手な人もいると思いますが、旬のものを食べると味のちがいが感じられて、好きになるかもしれません。	おはしのもち方は… うーん… うまくつかえない
9 (木)			モロヘイヤスープ ハムカツ くきわかめのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう 、ハムカツ たまご、わかめ かにかまぼこ	にんじん、えのきたけ モロヘイヤ、きゅうり、レタス	スライスパン ドレッシング いちごジャム	600	779	モロヘイヤの原産地は、エジプトから中東にかけてです。現地のことばで「王様の野菜」という意味があります。これはクレオパトラが美しさを保つために食べていたという記録や、エジプトの王様がモロヘイヤスープを食べると病気を治したという逸話からきていわれているとされています。栄養豊富なモロヘイヤスープを食べ、王様気分を味わってみてください。	おはしの先を 合わせる 上のおはしは えんぴつを もつように 3本の指でもつ 下のおはしは うごかさない
10 (金)			チキンカレー フルフルゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、りんご、みかん もも、パイナップル、トマト	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ ぶどうゼリー	684	877	SDGsの目標1は「貧困をなくそう」です。世界には貧しさのため、栄養のある食事を十分にとれない人がたくさんいます。目標では、2030年までに1日1.25米ドル(約180円)未満で生活する人々とされている貧困を、あらゆる場所で終わらせる事。あらゆる場所のどんな貧困も半分に減らすという目標が掲げられています。	
13 (月)			ぶたじる いかメンチ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう 、いかメンチ ぶたにく 、こうやどうふ みそ	ごぼう 、にんじん、おなしめじ たまねぎ、こんにやく キャベツ、ほうれんそう もやし	ごはん、ごま	659	847	SDGsの目標1の貧困をなくそうという目標のためには、貧困や弱い立場にある人を守る仕組みを作り、誰もが必要な収入を得られるようにすることが大切です。学校給食も目標達成のための大きな手段と考えられ、全世界に広げる取り組みが始まっています。	
14 (火)			せわりコッペパン わかめスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく わかめ	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、えだまめ きゅうり	ちゅうかめん、ごま ごまあぶら せわりコッペパン じゃがいも、マヨネーズ さとう	506	624	食事のマナーの基本は、人をいやな気持ちにさせず、お互いに気持ちよく過ごすことです。食べる時の姿勢が悪かったり、騒いだり、口を開けたりしたまま食べていやな音を出していませんか？また帽子か髪が落ちていたりすることはありますか？新しい学年になり生活に慣れてきたところで給食を通してマナーを意識しましょう。	おはして すごいね！
15 (水)			キャベツのみそじる にしんみぞれに きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう こうやどうふ、にほしこ みそ、 ぶたにく にしんみぞれに	にんじん、おなしめじ キャベツ、 ごぼう 、にんじん こんにやく	ごはん 、ごまあぶら ごま、さとう	591	733	にしんは冷たい水のエリアを好む回遊魚で、北海道が有名な漁場となっています。春の産卵期には北海道の沿岸に大量に現れることから「春魚(はるつげうお)」とも呼ばれています。3～4月ににしんの卵である数の子が回ります。おせちには数の子が入っていますが、卵の数が多いことから、子宝・子孫繁栄を願うのことでです。	おはしを上手に 使って、 おいしく食べましょう。
16 (木)			トマトとたまごのスープ ハーブチキン わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう 、たまご ハーブチキン、わかめ ツナ	トマト、たまねぎ、オクラ きゅうり	まめパン 、でんぷん ドレッシング	592	690	トマトは栄養成分が豊富な健康野菜です。中でも、「リコピン」という成分は血液の流れを良くして老化をふせぎ、生活習慣病の予防や改善、太りにくい体作り、美肌効果などが期待できます。「リコピン」は油に溶ける性質があるので、オリーブオイルをかけた煮込み料理にしたりすると効率よくリコピンを摂取できます。一番吸収率が高いのは、朝食にトマトジュースにして飲むことだそうです。	
17 (金)			こまつなのみそじる いわしのみそに くろまめひじき はいがふりかけ	ぎゅうにゅう いわしみに、なまあげ にほしこ、 みそ 、さつまあげ ひじき、くろまめ	こまつな、にんじん こんにやく	ごはん 、はいがふりかけ いたふ、さとう	619	767	皆さんの食生活にお魚は足りていますか？いわしは小骨が多いことやくさみが強いせいで苦手だという声をよく聞きます。しかしある実験で、マウスにいわし油とパーム油を与え何度も迷路を脱出させてみた結果、いわし油を与えたマウスが早く脱出できるようになったそうです。今日いわしは骨まで柔らかく煮て、さばみそ煮で使っている味噌と同じものを使って煮込み、くさみを抜いています	
20 (月)			とうふとオクラのスープ やさしいギョウザ ナムル	ぎゅうにゅう やさしいギョウザ、とうふ ゆば、ちりめんじゃこ	にんじん、オクラ ほうれんそう、もやし	ごはん、ごまあぶら ごま、あぶら	562	733	「ナムル」は韓国では定番の常備野菜です。日本には仏教と同時に伝わり、精進料理の流れを汲んで発達しました。野菜や山菜・野草などを茹でて、栄養価の高いごまやごま油・塩やんにんにくで味付けて作ります。シンプルな作り方ですが野菜がたっぷり食べられる一品です。お家でも冷蔵庫に常備しておけば、簡単に野菜をとることができますね。	餃子 小1個 中2個
21 (火)			はんじゅくあじつけたまご きりぼしだいこんサラダ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、ハム はんじゅくあじつけたまご	にんじん、メンマ、もやし ほうれんそう、ながねぎ きりぼしだいこん、きゅうり	ちゅうかめん、ごま さくらんぼゼリー	561	661	さくらんぼは「くだもの宝石」ともよばれ、5月下旬から7月上旬にかけて出回ります。大粒のさくらんぼがとれる品種は、明治時代の初めにヨーロッパから伝わりました。4月から5月に白い花が咲き、50日ほどで実が収穫できます。花が咲いてから収穫できるまでの日数が大変短い果物です。青森県では三戸地方で栽培されている、大きくてハートの形をした「ジュノハート」という品種が有名になってきましたね。	デザート 容器：紙



5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 21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	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
22 (水)			ながいものみそしるなつとう キムタクいため	ぎゅうにゅう 、あつあげ にぼしこ、 みそ 、 ぶたにく なつとう	にんじん、いんげん だいずもやし、だいこん はくさい	ごはん 、 ながいも いたふ、ごまあぶら さとう	610	772	4月22日は地球のことを考えて行動する日「アースデイ」です。私たちの地球はたくさんの命で埋め尽くされています。一つ一つの命がどれもかけがえないものです。SDGsの17の目標すべてが私たちや命あるものを支える「食」とつながっているのです。命を大切にすることは、人間だけでなく、昆虫も鳥も木も草も誰もが関係します。私たち人間はその命を頂いて生きているので、給食を残すとか、まだ使えるものを捨てるかということから、気をつけていきたいものですね。					納豆の容器は ビニール袋へ
23 (木)			コンソメスープ チキンウインナー たまごサラダ マイティソース	ぎゅうにゅう 、ベーコン たまご、チキンウインナー	しょうが、にんにく、セロリ にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり	せわりコッペパン じゃがいも、マヨネーズ	535	697	マヨネーズは卵と植物油、酢等から作られます。材料はシンプルですが、手作りするとなると意外と難しいものです。油分と水分は混ざらないのですが、卵黄の働きで乳化され混ざります。泡だて器でシャカシャカ混ぜても油の粒子が大きいため、油っぽく感じたりします。販売されているマヨネーズは粒子を細くすることによりさらやかな舌触りを作っているのです。近年では、宇宙食として宇宙でも食べられているそうです。					ウインナー 小1本 中2本
24 (金)			ビーフハヤシ (レトルト) かぶのマリネサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 、いか ヨーグルト	かぶ、きゅうり、たまねぎ きパプリカ	むぎごはん レトルトハヤシ レモンソース	711	828	今日のビーフハヤシは給食センターの非常時に備えてある「非常備蓄食」です。1年間何事もなく過ごしてこられたということで本日お目見えです。そのままでも食べられますが、温めて提供しました。東日本大震災から13年が経ちました。最近でも能登半島地震などが起き、災害はいつ起こるか分かりません。いつ何時、何が起きてもしっかりと家庭でも準備が必要ですね。※レトルト容器はビニール袋へ入れて下さい。					デザート 容器：紙
27 (月)			ながいものスープ いわししょうがに ゆでキャベツのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう いわししょうがに、なると たまご、かにかまぼこ	オクラ、キャベツ、にんじん	ごはん、 ながいも アーモンド ドレッシング	565	710	オクラが日本に入ってきたのは、幕末と言われています。当時はぬめぬめした食感が日本人には好まれなかったそうです。1970年ごろに一般家庭に普及し始めました。ネバネバの成分は水溶性の食物繊維で、血中コレステロールを減らし血圧を下げる作用や、整腸作用があります。オクラの原産地はアフリカなので、低温が苦手です。ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で2〜3日くらいなら保存可能です。					
28 (火)			ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく、だいず かにかまぼこ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、トマト、パセリ ブロッコリー、レタス きパプリカ、とうもろこし	スパゲッティ マーガリン	585	726	ミートソースとポロネーゼの違いを知っていますか？ポロネーゼという言葉は「ポロニヤ風の」という意味で、イタリアの都市「ポロニヤ」発祥の料理です。肉と香味野菜をオリーブオイルで炒め、赤ワインとトマトの水煮で煮て、塩・こしょうで味を整えて作り、一般的に平打ち麺が使われています。ミートソースは日本独特のメニューで、スパゲッティを使います。具材はポロネーゼと同じですが、仕上げにケチャップと砂糖など甘みを付け足し、日本人好みに味付けされているものです。					
29 (水)			パイタンスープ てりやきチキン はるさめサラダ	ジョア(プレーン)、ハム とうふ、てりやきチキン	にんじん、えのきたけ しょうが、はくさい、ながねぎ きゅうり	ごはん 、はるさめ	500	630	「白湯」とは、鶏や魚介類・豚骨などを強い火力で長時間煮込み、白く濁らせて仕上げるスープのことです。日本では白湯スープとメニューに載っていますが、本場中国ではパイタンとは白い(パイ) スープ(タン) という意味なので、パイタンスープを日本語に訳すと白湯スープスープになってしまいます。日本であえて重複させたのは、文字を読んだときにわかりやすいようにするためだそうです。ちなみに澄んだスープのことは「清湯」というそうです。					ジョア容器は 専用ビニール袋へ
30 (木)			キャベツとベーコンのスープ カマンベールチーズコロッケ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ちくわ カマンベールチーズコロッケ	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ごぼう とうもろこし	こくとうパン マヨネーズ、ごま	591	703	キャベツは一年中スーパーなどで売られている野菜ですが、季節によって種類や形が違って味もそれぞれ違います。冬キャベツは葉の巻きが堅く煮崩れしにくいので、炒め物や煮込み料理に適しています。春キャベツは、葉の巻きがゆるく食感も柔らかく甘みがあるため、サラダや即席づけなどに適しています。					
31 (金)			だいこんのみそしる あつやきたまご ぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう 、あつあげ にぼしこ、 みそ 、 ぶたにく あつやきたまご	にんじん、だいこん ぶなしめじ、たまねぎ キャベツ、もやし あかパプリカ	ごはん	587	735	日本には食べ物にまつわることわざがたくさんあり、そのことわざには昔の人の教えや知恵がまつまっています。「朝一杯のみそ汁は、体の毒消し」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。朝食に温かい具だくさんのみそ汁を飲んで、一日を元気に過ごしましょう。					

食育 スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をとる習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。

食事は、**主食**、**主菜**、**副菜**・汁物+**果物**、**乳製品**をそろえましょう。

- 主食** ……主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ……主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】

★汁物は、水分や塩分の補給にも◎

- 果物** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ……カルシウムなどの補給に

★果物と乳製品は、間食(補食)としてとるのもオススメです！

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品

ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ!

- 赤身肉
- アサリ
- 大豆製品
- レバー
- 小松菜
- カツオ

カルシウムを多く含む食品

ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!

- 牛乳・乳製品
- 小魚
- 小松菜
- 大豆製品
- 干しエビ

水分補給は、こまめに行いましょう。

運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが潤いたと感じる前に飲むこと!

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。

おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがオススメです。

- 煮込みうどん、鍋料理
- カツカレー、焼き肉

令和6年3月 残食調べ結果

【総量】 2192.8kg
【一日当たり】 146.2kg
【一人当たり】 30.6g

じもとさん とわだ くのへ しくざい
地元産(十和田・六戸)食材

ごぼう 5/13-15
長いも 5/7-22-27