



6月分こんだてひょう



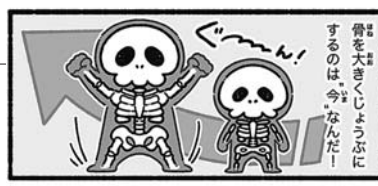
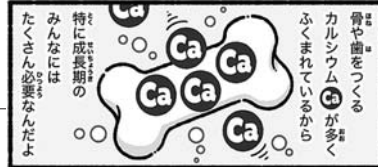
献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

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 20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	ねつやちからになる	小	中			
3 (月)			こまつなのみそしる いわしうめに とりのチリソースいため	ぎゅうにゅう 、とうふ みそ 、いわしうめに とりにく	にんじん、こまつな、たまねぎ ながねぎ、たけのこ、いんげん にんにく、しょうが	ごはん、あぶら	624	775	食品ロスは、食べることができるのに捨てられてしまう食品のことです。令和3年度の調査では、日本の家庭での食品ロスはおよそ244万トンとされています。これは全ての国民が、毎日おにぎり一つ分の食品を捨てているのと同じです。食品ロスを減らすために、一人一人が少しでも食べ残しや使い残しを減らしていくよう意識していくことが大切です。	
4 (火)			あげどうふ ながいもサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう 、あげどうふ ちくわ、なると、 とりにく	ながねぎ、オクラ、にんじん わらび、ぜんまい、たけのこ えのきたけ、ほししいたけ	そうめん、あぶら ながいも 、レモンゼリー	689	786	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。口の中を健康に保つためには、歯磨きはもちろんですが、よく噛んで食べることも大切です。よく噛むと唾液がたくさん出るようになり、口の中の汚れを洗い流したり、歯を修復してくれたりして虫歯を予防する働きがあります。この機会に口の健康を考え、よく噛むことを意識してみましょう。	デザート 容器：紙
5 (水)			マーボーどうふ シュウマイ ブロッコリーのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく とうふ、だいず シュウマイ	にんじん、ながねぎ、たけのこ グリーンピース、ブロッコリー ぎゅうり 、あかパプリカ にんにく、しょうが、たまねぎ	ごはん 、でんぶん ごまあぶら ドレッシング	633	855	焼売は豚のひき肉などを小麦粉の皮で包み、蒸し上げた料理です。しかし、焼売という漢字には「焼く」という文字が使われています。これは中国語の「焼く」という文字には、総菜を作る・調理するという意味があるからだと言われています。ちなみに、蒸して作られることが多い焼売ですが、餃子と同様に焼いたり、揚げたりする調理方法もあります。	シュウマイ 小1個 中2個
6 (木)			いなかやさいスープ オムレツ コールスローサラダ クリームゴールド	ぎゅうにゅう 、ベーコン オムレツ	セロリ、カリフラワー ズッキーニ、たまねぎ、キャベツ ぎゅうり 、あかパプリカ にんじん、にんにく、しょうが	スライスパン 、じゃがいも ドレッシング クリームゴールド	651	735	セロリは6月から11月にかけて出回る量が多くなる野菜です。人参や三つ葉と同じセリ科の仲間、さわやかな独特の香りを持ちます。その香りを生かしてサラダやピクルスとして食べられたり、他の食材のくさみ消しなどに使われたりします。葉の部分も炒め物やスープなどに使うことができるので、無駄なく丸ごと食べることができます。	
7 (金)			ポークカレー フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんじん、たまねぎ りんごピューレ 、パイナップル、もも みかん、にんにく、しょうが	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ、マーガリン あんぱんどうふ	721	924	杏子の種の中には杏仁という白い実のようなものが入っています。杏仁には咳を鎮める作用があり、漢方薬として古くから利用されていました。その杏仁を甘く味付けし、服用しやすいようにしたものが杏仁豆腐の始まりといわれています。その後、果物を混ぜ込みフルーツポンチのように華やかに仕上げた香港式の杏仁豆腐が、日本でも広まり親しまれるようになりました。	
10 (月)			ひめもちしおすいとん やさしくだんご おひたし	ぎゅうにゅう 、 とりにく やさしくだんご かつおぶし	ごぼう 、にんじん ほししいたけ、つきこんにゃく ながねぎ、 こまつな 、もやし	ごはん、 ひめもち	585	778	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ます。献立表に県産食材を太字で載せてあるので確認しながらいただきます。	肉団子 小1個 中2個
11 (火)			メンチカツ きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、 メンチカツ かにかまぼこ	メンマ、 だけきみ 、にんじん キャベツ、もやし、ながねぎ きりぼしだいこん 、 ぎゅうり にんにく、しょうが	ちゅうかめん、あぶら ごま	654	762	切干大根は大根を細切りにし、乾燥させて作ります。水分が少ない分、生の大根に比べ栄養価や味、食感が増すのが特徴です。水で戻す時間が長いと、切干大根の甘みが水に溶けだしてしまうので注意しましょう。	
12 (水)			しじみじる あつやきたまご ごぼうブルコギ りんごゼリー	ぎゅうにゅう 、 しじみがい みそ 、あつやきたまご ぶたにく	ごぼう 、つきこんにゃく ほししいたけ	ごはん 、ごま、さとう ごまあぶら りんごゼリー	589	731	しじみ貝は、川や湖などの淡水と海水が混じった汽水域でとれる二枚貝です。身は小さいですが、不足しがちな鉄をはじめたんぱく質やビタミンB2が豊富なので、残さず食べるようにしましょう。給食では一年を通して小川原湖産のしじみを使っています。	デザート 容器：紙
13 (木)			スコッチブロス わかどりのピカタ かぶのレモンふうみサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう 、 とりにく だいず 、わかどりのピカタ いか	たまねぎ、キャベツ、にんじん セロリ、 かぶ 、 ぎゅうり きパプリカ	スライスこめこパン おむぎ、 りんごジャム ドレッシング	655	740	ジャムは果物を大量の砂糖で煮詰めて作ります。砂糖が果物の水分を抱え込み、細菌が増えにくくなるので、生の果物に比べ、日持ちがするようになります。1万年以上前からジャムのような物があつたとされていますが、昔の人は食べ物を長持ちさせる方法をいろいろ経験を通して知っていたのかもしれない。	
14 (金)			せんざりじる とうふハンバーグ とりにくとながいものガリパタいため	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、 とうふハンバーグ とりにく	キャベツ 、 ながねぎ 、 にんじん きりぼしだいこん 、 たまねぎ あかパプリカ	ごはん 、あぶら、バター ながいも	601	749	青森県は北海道に次ぐ長芋の産地です。消化酵素を含むため芋類の中では珍しく生で食べることができます。また加熱しても美味しく、様々な料理に使うことができます。調理方法によってシャキシャキ・ホクホク・トロトロ・フワフワ等、食感の違いを楽しむことのできるのも魅力のひとつです。	
17 (月)			はくさいのみそしる ホッケフライ もずくチャプチェ	ぎゅうにゅう 、とうふ みそ 、ホッケフライ ぶたにく 、 とりにく もずく	はくさい、にんじん、たまねぎ たけのこ、しょうが	ごはん、いたふ、あぶら マロニー、さとう ごまあぶら	624	767	もずくは糸のように細長い海藻の仲間、日本で食べられているほとんどもずくは沖縄県産です。他の海藻に付くことから「藻に付く＝もずく」と呼ばれるようになりました。沖縄では昔から酢の物でよく食べられていたため、酢のりが転じてスライとも呼ばれています。	
18 (火)			いなりずし だいこんサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう 、 とりにく なると、かたくちいわし	ごぼう 、にんじん、ながねぎ ほししいたけ、 だいこん ぎゅうり 、えだまめ、たまねぎ	こめこうどん いなりずし、アーモンド ドレッシング	525	674	小魚は丸ごと食べることができるため、様々な栄養素をとりやすい特徴があります。特に、カルシウムや鉄をはじめとしたミネラルなど、成長期の体づくりに必要な成分が豊富なため、普段からすすんで食べて欲しい食品の一つです。	いなりずし 小1個中2個 トレーは ビニール袋へ
19 (水)			かぶのかきたまスープ さばみそに こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう 、たまご さばみそに	かぶ 、にんじん、ながねぎ こまつな、もやし	ごはん 、でんぶん、ごま	575	754	かぶは青森県の特産品の一つで、令和4年度の生産量は全国3位の野菜です。県内では野辺地町や東北町、平川市などで盛んに栽培されています。青森のかぶは、夏場でも涼しい気候の中で生産されるため、皮が薄く色白で、鮮度が良いと言われています。今日はスープに入っているの、今が旬のかぶを食べてみてください。	

ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう！



6月は牛乳月間です。毎日コップコップ牛乳を飲みましょう。



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)		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	ねつちやからになる	小	中	食	育	一	口	メ	
20 (木)		オニオンスープ ハンバーグ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハンバーグ	たまねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー、あかパプリカ レタス	ごまパン 、ドレッシング	616	702	私たちの腸の中には様々な種類の細菌が住み着いています。その様子がお花畑(フローラ)のように見えることから、腸内フローラと呼ばれています。腸内フローラが乱れると、おなかの不調や肌荒れ、アレルギーの原因にもつながります。バランスの取れた食事やヨーグルトや納豆、漬物などの発酵食品を普段から食べるようにして、腸内フローラの乱れを防ぎ、健康を守りましょう。					
21 (金)		キーマカレー かいそうサラダ	ジョア(ブルーベリー) ぶたにく 、だいず ぎゅうにゅう 、わかめ こんぶ、とさかのり、ふのり	たまねぎ、にんじん りんごピューレ 、 ぎゅうり とうもろこし、かんてん にんにく 、しょうが	むぎごはん 、カレールウ	590	770	今日は一年の中で最も昼の時間が長くなる夏至です。夏至を境にだんだんと日は短くなっていきますが、暑さはまだこれから本番です。特に、熱中症を予防するため、暑さに負けない生活習慣を身に付けましょう。ポイントとなるのは、バランスのよい食事を三食食べること、十分な睡眠をとること、こまめな水分補給を心掛けることです。これらを毎日の生活で実践し、元気に夏を過ごすようにしましょう。					ジョア容器は専用ビニール袋へ
24 (月)		キャベツのみそじる アジフライ(パックソース) ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、あつあげ にぼしこ、 みそ アジフライ、ちくわ	にんじん、しめじ、 キャベツ ごぼう、 ぎゅうり とうもろこし	ごはん、あぶら、ごま ドレッシング	640	817	ビタミンCには疲労を和らげる効果があります。運動などをして疲れがたまったときは、ビタミンCもたくさん使われるので注意しましょう。また、ビタミンCは体の中に蓄えておくことができません。そのため、食事のたびにこまめに補給することが大切です。今日の給食では、キャベツにビタミンCが豊富に含まれています。しっかりと食べましょう。					
25 (火)		ツナサラダ むしケーキ	ぎゅうにゅう 、ベーコン えび、ツナ	たまねぎ、いんげん、トマト ブロッコリー、レタス あかパプリカ	スパゲッティ ホワイトルウ ドレッシング むしケーキ	697	834	トマトは夏が旬の野菜で、熟したときの真っ赤な色はリコピンという成分によるものです。リコピンにはビタミンCと同じ抗酸化作用という働きがあり、疲労を和らげる他、生活習慣病の予防にも効果があります。日本では生で食べることが多いトマトですが、リコピンは油に溶けやすい性質があるので、トマトソースのように油と一緒に加熱して食べると体への吸収がよくなります。					
26 (水)		とりじる なっとう もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう 、 とりにく なっとう、わかめ かにかまぼこ	ごぼう 、にんじん、はくさい ながねぎ、ほししいたけ つきこんにやく、 ぎゅうり もやし	ごはん 、いたふ ドレッシング	537	666	青森県は日本一のごぼうの生産地です。夏に「ヤマセ」と呼ばれる冷たい風が吹く上北地方に産地が集中していて、特に三沢市周辺で盛んに栽培されています。青森県のごぼうは、香りや風味がよく、せんい質が邪魔にならない程度に身がしまり、シャキシャキとした食感が特徴で、品質の高いごぼうとして人気です。今日の給食ではとり汁に使われています。					納豆の容器は専用ビニール袋へ
27 (木)		モロヘイヤスープ ウインナー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう 、ハム たまご、ウインナー	にんじん、えのきたけ モロヘイヤ、レタス とうもろこし	こくどうコッペパン でんぶん、マカロニ マヨネーズ	644	823	レタスは別名をチシャといいます。新鮮なレタスを切ると乳白色の汁が出ることから乳草と呼ばれるようになり、チシャに変化したとされています。日本へは中国から伝わり、平安時代の頃にはすでに食べられていました。この頃のレタスは丸い形ではなく、リーフレタスの仲間のかきチシャと呼ばれるものでした。丸く葉のつく玉チシャが日本にきたのは明治時代の頃です。					ウインナー 小1個 中2個
28 (金)		あおなじる てりやきチキン ひじきのために	ぎゅうにゅう 、とうふ にぼしこ、 みそ てりやきチキン、 ぶたにく ひじき、だいず	だいこんな、にんじん れんこん、いとこんにやく	ごはん 、いたふ、さとう あぶら	583	718	ひじきはミネラルの宝庫とも呼ばれ、特にカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨の材料になるばかりでなく、筋肉を正常に動かすための大切な働きもあります。汗とともに体から失われてしまうため、これからの暑い時期やスポーツなどをやる場合は積極的に補給することが必要です。					

食育

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

青年・成人期

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

買ったおやつ

「いただきます」

「ごちそうさま」

地域の郷土料理や行事食を味わう

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

令和6年4月残食調べ結果

【総量】 2758.6kg

【一日当たり】 183.9kg

【一人当たり】 36.8g

地産(十和田・六戸)食材

ごぼう 6/10・12・18・26

豚肉 6/11

長いも 6/4・14

大根 6/18