



7・8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		
7/1 (月)			ほうれんそうのみそしる あつやきたまご にくなが	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく、とうふ、 みそ	ほうれんそう、にんじん 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、いたふ、あぶら さとう、 ながいも	624 779	今日から7月です。暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。普段の水分補給は、水や麦茶などをおすすめします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料を飲むようにしましょう。	なつやさい 夏野菜レンジャー参上
2 (火)			カレーメンチカツ きりぼしだいこんサラダ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、カレーメンチカツ ハム	キャベツ 、にんじん、 ながねぎ もやし、メンマ、きくらげ きりぼしだいこん ぎゅうり	ちゅうかめん ミルメークコーヒー あぶら、ごま カレーメンチカツ	663 779	栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本です。特に1日の最初の朝ごはんはとて大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をとることで、水分不足などを予防することができます。朝からしっかり食べるようにしましょう。	ボクたち夏野菜レンジャー!!
3 (水)			パイタンスープ ショーロンポウ ガバオいため	ぎゅうにゅう 、とうふ ショーロンポウ、 ぶたにく だいず	にんじん、 はくさい 、 ながねぎ えのきたけ、しょうが たまねぎ、 あかパプリカ ピーマン 、たけのこ、にんにく	ごはん、あぶら、さとう	621 846	ガバオというのはハーブの「バジル」という意味です。日本ではナンブラーなどで甘辛く味付けをしたひき肉にバジルを加え、ごはんに乗せたものをガバオライスと呼んでいます。ガバオライスはタイで日常的に食べられる料理の一つで、給食でも人気のメニューです。	夏の日差しから 力をもらって 暑さをたっぶり!
4 (木)			トマトスープ ハーブチキン ポテトサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハーブチキン	にんじん、 キャベツ 、たまねぎ トマト、にんにく、えだまめ とうもろこし、 ぎゅうり	スライスパン ブルーベリージャム じゃがいも、さとう マヨネーズ、しろいんげんまめ	677 778	日本のブルーベリー産地の1位は東京都です。ブルーベリーが日本で初めて栽培されたのは東京都小平市でした。東京農工大学の教授が日本の暖地に適応するブルーベリーの生産開発研究を行ったことから始まりました。	ボクたちをしっかりと 食べてくれたら 夏バテは おさらば!
5 (金)			キーマカレー イタリアンサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく ぶたにく 、だいず、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく 、しょうが りんごピューレ 、ミニトマト ぎゅうり 、ブロッコリー	むぎごはん 、ドレッシング カレーウ、マーガリン ひよこまめ、レンズまめ きび	728 924	雑穀はイネ科の作物のうち、「えいか」と言われる小さい実をつけるヒエ、アワ、キビなどをまとめて言います。雑穀には白米よりも、食物せんいやビタミン、ミネラルが多く含まれています。今日のカレーにも雑穀が入っていますので、食べる時に探してみてください。	アタラシク 夏バテを おさらば!
8 (月)			だいこんのみそしる にくだんご うらがみそぼろ	ぎゅうにゅう こうやとうふ、 みそ にくだんご、 ぶたにく さつまあげ	にんじん、だいこん、もやし いとこんにやく、 ごぼう いんげん、しょうが	ごはん、さとう ごまあぶら、ごま	611 830	浦上そばは長崎県の郷土料理です。1500年後半、浦上地区でキリスト教を布教していたポルトガル人が、肉を食べる習慣がなかった人々に「健康に良い食べ物」として豚肉を食べる文化を伝え、誕生した料理だと言われています。ポルトガル語の「ソプラート」(余り物)が名前の由来とする説があります。	肉団子 小1個 中2個
9 (火)			ジャージャーめんのだれ ジャージャーめん (やさい) はんじゅくあじつけたまご りんごゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だいず、 みそ はんじゅくあじつけたまご りんごゼリー	たまねぎ、 ながねぎ 、しょうが ほししいたけ、にんにく たけのこ、 ぎゅうり 、にんじん もやし	ちゅうかめん、でんぷん さとう、ごまあぶら りんごゼリー	615 733	ジャージャーめんは、中国北部の家庭料理です。盛岡市にはじゃじゃ麺という名前の麺料理がありますが、ジャージャーめんは中華麺を、じゃじゃ麺は平たいきしめんやうどんを用いるという違いがあります。麺に肉みそと野菜をのせて、よく混ぜて食べましょう。	夏野菜をたくさん食べて 暑さに負けず元気に過ごしましょう!
10 (水)			ながいものみそしる さばみそに くろまめひじき	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、さばみそに くろまめ、さつまあげ ひじき	にんじん、たまねぎ、いんげん いとこんにやく	ごはん 、 ながいも あぶら、さとう	688 865	暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。夏ばてを防ぐためには、①バランスの良い食事を毎日3食しっかりと食べる。②こまめに水分補給をする。③早寝早起きをするのが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ご飯を抜いたりしないで、休みの日も規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。	デザート 容器:紙
11 (木)			ジュリエンスープ かぼちゃのクロケット ラタトゥイユ ブラマンジェ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ウインナー	キャベツ 、にんじん、たまねぎ にんにく、 なす 、 きパプリカ ズッキーニ、トマト、いんげん	こくとうパン かぼちゃのクロケット あぶら、ブラマンジェ オリーブオイル	672 775	2024年7月26日から8月11日までの17日間、フランスのパリでオリンピック競技大会が開催されることから、今日はフランスを意識した献立にしました。ジュリエンスープは細い千切り野菜が入ったスープ。ラタトゥイユは、フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理。クロケットは、フランスが発祥とされる揚げ物。ブラマンジェはフランス語で「白い食べ物」を意味するデザート菓子です。食べてみてください。	デザート 容器:紙
12 (金)			だいこんのみそしる てりやきチキン しおやさしいため	ぎゅうにゅう 、あつあげ ぶたにく 、てりやきチキン みそ	だいこん 、にんじん、 キャベツ あかパプリカ 、にんにく もやし	ごはん 、あぶら	664 821	てりやきというのは、しょうゆを基本にした甘みのあるたれを食材に塗りながら焼く調理法です。日本では魚または肉の調理に使われます。甘辛い味がごはんによく合い、お弁当にもぴったりの料理です。ぜひ作ってみてください。	
16 (火)			シュウマイ ブロッコリーとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう 、シュウマイ ぶたにく 、いか、なると ひじき、ツナ	にんじん、ながねぎ、 キャベツ もやし、メンマ、にんにく しょうが、ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん ドレッシング	605 791	私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、体に必要なものを選び、必要でなくなったものを外にだしたりなど、大切な働きをしています。熱中症予防のためにも、暑い夏は特に水分補給が大切です。炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、虫歯の原因になります。水分をとるときには、基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。	シュウマイ 小1個 中2個
17 (水)			しじみじる いわしうめに ごぼうブルコギ あじつかけり	ぎゅうにゅう 、 しじみがい いわしうめに、 みそ あじつかけり、 ぶたにく	あかパプリカ 、 ごぼう つきこんにやく、しょうが	ごはん 、ごま、さとう ごまあぶら	654 791	2024年、日本では新しい紙幣が発行されます。新1万円札には日本初の銀行や東京証券取引所の前身などを作った渋沢栄一。新5千円札には日本の女子教育に尽力した津田梅子。新千円札には世界で初めて破傷風の培養に成功し、治療法を開発した北里柴三郎が描かれています。今日の給食には、新紙幣デザインのパッケージに入った、味付けのりがつきます。	
18 (木)			ABCスープ しるみざかなフライ ポテトいりたまごサラダ	ぎゅうにゅう 、ウインナー しるみざかなフライ たまご	たまねぎ、にんじん、 キャベツ トマト、 ぎゅうり 、えだまめ	スライスこめこパン ABCマカロニ、あぶら じゃがいも	610 745	もうすぐ夏休みです。おやつのとりにすぎは砂糖、油、塩分のとりにすぎにつながり、生活習慣病の原因にもなります。おやつは生活の楽しみですが、おやつの内容や量、食べる時間に気を付けたいものです。「おやつ」イコール「おかし」と考えず、不足しがちなカルシウムやビタミンなどがとれるものを積極的にとるように心がけましょう。	
19 (金)			チキンカレー シトラスしらたま	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、 りんごピューレ みかん、あまなつみかん	むぎごはん 、じゃがいも カレーウ、マーガリン しらたまもち あまなつゼリー 、ゆずゼリー	724 929	シトラスというのはみかんの仲間の柑橘類をまとめて言ったもので、オレンジ、レモン、ユズ、アマナツ、スダチ、ハッサク、グレープフルーツなどが含まれます。フルーティーな味と香りが良いことから、果実は食用の他に、薬用、香料の材料にもなります。また、樹皮や葉を薬などに利用することも多いそうです。	



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 19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

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, energy, and food categories. Includes illustrations of food items like bento, ramen, and curry.

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ととりきれない栄養素を補う役割があります。



★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくならないよう、時間を考えて食べましょう。



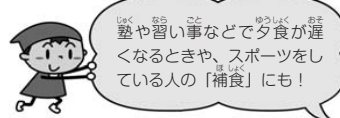
★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。



おやつのエネルギー量を見てみよう!

Table listing various snacks and their energy values. Includes items like cream puffs, ice cream, biscuits, and chocolate.

おすすめのおやつ



世界の食を巡ろう フランス

2024年7月26日～8月11日までの17日間、フランスのパリでオリンピック競技大会が開催される予定です。

フランスはどんな国? 国名: フランス共和国 (French Republic) 人口: 約6804万人 (2023年1月1日) 首都: パリ

おすすめレシピ ラタトゥイユ

Recipe for Ratatouille including ingredients (eggplant, zucchini, tomatoes, etc.) and step-by-step instructions for preparation.

夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

- 1 冷たいものばかり好んで食べている。
2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。
3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。
4 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。
5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。
6 夜ふかしすることが多い。

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起き心がけ、食事をしっかりとってよい生活リズムを送りましょう。