



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		
2 (月)			きりぼしだいこんのみそしる いわしかばやき ながいものうまに	ぎゅうにゅう 、 みそ いわしかばやき、 とりにく	キャベツ 、 きりぼしだいこん にんじん 、ほししいたけ いんげん、つきこんにやく	ごはん、いたふ ながいも 、さとう	588	722	秋は、「実りの秋」といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、「食欲の秋」ともいわれ、暑さや夏バテで低下していた食欲が少しずつ回復してくると言われています。肥満や生活習慣病を予防するためにも、食べすぎには気を付けて秋の味覚を楽しみましょう。
3 (火)			あげぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、ぎょうざ	たけのこ、 にんじん 、 キャベツ ながねぎ 、きくらげ、にんにく ほうれんそう、もやし	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、ごま	572	759	2学期が始まってから、朝起きられなかったり、なんだか体がだるかったりや体の調子が悪い人はいませんか？これは生活リズムの乱れや夏の疲れが原因と考えられ、改善するには食事と睡眠がカギになります。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。
4 (水)			はくさいのみそしる てりやきチキン きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼしこ、 みそ 、 ぶたにく てりやきチキン	はくさい、 にんじん えのきたけ、つきこんにやく ごぼう	ごはん 、ごまあぶら ごま、さとう	607	749	きのこはたくさん種類がありますが、給食でよく使われているのは、しいたけ、えのきたけ、おなしめじ、なめこです。きのこには、カルシウムの働きを助けてくれるビタミンDが多く含まれています。丈夫な骨や歯を作るためにも、カルシウムの多い牛乳・乳製品だけでなく、ビタミンDの多いきのこや魚などもしっかり食べましょう。
5 (木)			ミネストローネ あみやきハンバーグ コーンサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう 、ベーコン あみやきハンバーグ	にんにく、セロリ、 たまねぎ はんげんまめ、トマト、 にんじん キャベツ 、 ぎゅうり ブロッコリー、カリフラワー えだまめ、とうもろこし	しよくパン 、もちむぎ ドレッシング いちごジャム、さとう	777	847	みなさんは、朝ごはんをきちんと食べていますか？朝ごはんを食べることで体のリズムが整い、やる気や集中力が高まるので、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしやすくなります。毎朝、朝ごはんを欠かさず食べましょう。
6 (金)			もずくスープ はんじゅくあじつけたまご しおビビンバ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく はんじゅくあじつけたまご だいたいず、もずく	にんじん 、ほししいたけ ながねぎ 、こまつな、にら もやし、にんにく、しょうが	ごはん 、ごま ごまあぶら	587	729	ビビンバは韓国料理の混ぜご飯です。韓国語では、「ビビンバ」と発音するようで、「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ご飯」という意味になります。ビビンバの起源はいつかあり、宮中で食べられていた料理という説や、農作業の合間にさっと食べられるように工夫してできたという説などがあります。今日は塩ビビンバで、さっぱりとした味つけになっています。ご飯と一緒に食べましょう。
9 (月)			とりじる ホッケフライ ながいもサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく ホッケフライ、ちくわ	にんじん 、つきこんにやく ほししいたけ、はくさい ながねぎ 、 ごぼう 、オクラ	ごはん、いたふ、あぶら ながいも	606	742	ホッケは、北海道でたくさん獲れる魚です。漢字で書くと、「魚へんに花」と書きます。ホッケの赤ちゃんが群れで水面に向かって泳ぐ様子が花のようにきれいに見えることから、このような漢字が当てられたそうです。ホッケはホクホクとした食感が特徴で、臭みがなく食べやすい魚です。魚が苦手な人でも、まずは一口食べてみましょう。
10 (火)			だいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく、だいたいず かにかまぼこ	たまねぎ 、 にんじん 、パセリ にんにく、しょうが、トマト だいこん 、 ぎゅうり 、えだまめ	スパゲッティ マーガリン ドレッシング	597	741	みなさんは、大豆と枝豆の関係を知っていますか？実は、同じ植物なのですが、収穫する時期で名前が変化します。完熟されていない大豆を収穫したものが枝豆です。大豆は「豆」に分類されますが、枝豆は「野菜」に分類されます。同じ植物なのに、収穫する時期で姿を変えるので面白いですね。

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



朝ごはんの効果

からだの
エネルギーになる

体温が上がる

脳の動きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

しお塩ビビンバ

おすすめレシピ

塩ビビンバは、ごはんの上のせて食べましょう。温泉卵や半熟卵をのせて食べるのもおすすめです。

材料 (4人分)

豚細切り肉	150g
にんじん	1/4本
小松菜	2株
にら	1/4束
もやし	1/2袋
ごま油	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
酒	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ2.5
しょうゆ	小さじ1/4
豆板醤	小さじ1/5
白ごま	小さじ1/2

作り方

下処理

- ① にんじんは皮をむいておく。
- ② フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れて香りを出す。
- ③ 豚細切り肉とにんじんを入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたら、小松菜とにら、もやしを入れてさらに炒める。
- ⑤ 調味料を加えて完成。

令和6年6月残食調べ結果

【総量】 3768.7kg
【一日当たり】 188.4kg
【一人当たり】 40.3g

地元産(十和田・六戸)食材

豚肉	9/3-20
人参	9/13-19
玉ねぎ	9/5-10
大根	9/10-11
キャベツ	9/17-18
長芋	9/2-9
長ねぎ	9/3-6-9-12

17:20-24:25:30





9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。

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

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					
11 (水)			だいこんのみそしる なっとう にくじゃが	ぎゅうにゅう、なまあげ いぼしこ、みそ、なっとう ぶたにく	だいこん、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、じゃがいも さとう、あぶら	632	785	納豆は、大豆にナットウ菌をつけて発酵させたものです。納豆には、体を作るもとになるたんぱく質と、ビタミンB1が多く含まれているので、ごはんと一緒に食べると栄養のバランスがよくなります。ごはんと一緒に食べましょう。	いいことたくさん!	納豆の容器は ビニール袋へ	
12 (木)			ワンタンスープ オムレツ ツナサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいち、オムレツ、ツナ	ほしいたけ、にんじん はくさい、もやし、ながねぎ きゅうり、とうもろこし ブロッコリー	ごまパン、ごまあぶら ドレッシング ひよこめ レッドキドニー ワンタン	659	727	ブロッコリーは、アブラナ科の植物でキャベツの仲間です。ブロッコリーという名前は、イタリア語で芽や茎という意味を持つ「ブロッコ」に由来します。栄養価が高く、カロテンとビタミンCは、キャベツの4倍も含まれています。	なあにー? どんなことー?	地元でとれたものを 給食に使うと いいことがたくさん あるよ	
13 (金)			ポークカレー かいそうサラダ つきみゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、りんごピューレ きゅうり、かんてん とうもろこし	むぎごはん、じゃがいも カレールウ つきみゼリー マーガリン	676	857	9月17日は、「中秋の名月」といわれる十五夜です。十五夜には、稲穂をイメージしたススキを飾り、満月に見立てた団子と、収穫した果物などをお供えて、秋の实りに感謝する行事です。当日の夜は、満月が見れるといいですね。	少ない 地球に優しく 少ないです 少ないです	近から運ばれる から新鮮! デザート 容器: プラ	
17 (火)			かぼちゃとさつまいものコロケ キャベツのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、なると かにかまぼこ	にんじん、こまつな、ながねぎ キャベツ	こめごうどん、でんぶん あぶら、アーモンド ドレッシング かぼちゃとさつまいものコロケ	586	736	かぼちゃは室町時代にカンボジアからポルトガル船によって日本に伝えられたため、この名前になったといわれています。かぼちゃは、ビタミンA、C、Eを多く含みます。この3つのビタミンは、免疫力を高めて、ウイルスから体を守ります。	進捗さん 農家さん 生産者の顔が見えて 大切に食べたいって 思えるよ	デザート 容器: 紙	
18 (水)			キャベツのみそしる さばみそに すきこんぶのにつけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ いぼしこ、みそ さばみそに、さつまあげ すきこんぶ	にんじん、キャベツ いとこんにやく	ごはん、あぶら	561	736	さばのあぶらは、血液をサラサラにし、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があります。また、脳の働きを高める効果もあるといわれています。授業に集中するためにも、しっかりと食べるようにしましょう。	味だからおいしく 味わって食べてね	元気に何より 地元の人がなな 元気になる!	デザート 容器: 紙
19 (木)			クリームシチュー かぶのレモンふうみサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく いか	にんじん、たまねぎ、にんにく グリーンピース、とうもろこし かぶ、きゅうり、きパプリカ	スライスこめこパン じゃがいも、マーガリン しろいんげんまめ なまクリーム、ドレッシング ぶどうゼリー	710	832	ぶどうの旬は、品種によって違いはありますが、8月から10月ごろが多いようです。主な産地は、山梨県や長野県、山形県で60種類ほどの品種を栽培しています。	給食にどんな地場産物が使われているか 探してみましよう。	デザート 容器: 紙	
20 (金)			はるさめスープ シュウマイ マーボーなす	ジョアマスカット シュウマイ、ぶたにく だいち	はくさい、にんじん あかパプリカ、たけのこ グリーンピース、にんにく しょうが	ごはん、はるさめ ごまあぶら	512	718	春雨は、じゃがいもやさつまいものでんぶんから作られた乾麺のことです。約700年前に中国から伝わりました。日本での主な産地は、奈良県で全国の生産量の約6割も生産しています。	ショウマイ 小1個・中2個 ジョア容器は 専用ビニール袋へ		
24 (火)			いなりずし ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、ちくわ	にんじん、たけのこ、きくらげ もやし、ながねぎ、しょうが ごぼう、きゅうり とうもろこし	そうめん、でんぶん いなりずし、ごま	565	732	ごぼうの生産量全国1位は、青森県です。主な産地は、三沢市や十和田市・おいらせ町・六戸町など太平洋側に集中しています。太平洋側は、夏場にヤマセと呼ばれる冷たい風が吹く気候で、ごぼうの栽培に向いています。青森県産のごぼうは、香りがよく、シャキシャキとした食感が特徴です。よく噛んで食べましょう。	いなりずし 小1個 中2個 トリビニール袋へ		
25 (水)			わかめスープ タコミート レタスサラダ パインコンポート	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、だいち チーズ、わかめ	にんじん、ながねぎ、たけのこ にんにく、たまねぎ、えだまめ レタス、きパプリカ、トマト パイン	ごはん、ごま ごまあぶら、さとう	636	806	タコライス、メキシコ料理のタコスをもとに考えられた沖縄発祥の料理です。ご飯の上に、タコスの具であるひき肉やチーズ、レタス、トマト、サルサソースなどをのせることから、タコライスと呼ぶようになりました。タコス販売店のまかない料理として誕生したといわれています。ご飯の上に、レタスサラダとタコミートをのせて、混ぜながら食べましょう。			
26 (木)			モロヘイヤスープ ハムカツ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう、ハム たまご、ハムカツ	モロヘイヤ、にんじん えのきたけ、きゅうり とうもろこし	スライスまめパン あぶら、マカロニ マヨネーズ	795	991	みなさんは、毎日運動をしていますか。私たちの体の中の脂肪は、運動することでエネルギーに変えられ使われています。適度な運動は、交感神経の緊張を和らげ、気分をリフレッシュすることで精神的ストレスの解消に役立ちます。また、筋肉をつくり、体力が低下することも防ぎます。秋は「スポーツの秋」ともいわれます。毎日の生活に運動を取り入れましょう。			
27 (金)			ハヤシライス フルフルゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、グリーンピース にんにく、しょうが、トマト みかん、パイン、もも	むぎごはん、マーガリン ハヤシルウ りんごゼリー	696	891	ハヤシライスは、明治時代に神奈川県横浜市のレストランで誕生しました。牛肉と玉ねぎをデミグラスソースで煮込んだ料理で、大正時代には、カレーライスとともに全国に広まったそうです。ハヤシライスの名前の由来は、林さんという料理人が作ったからだといわれています。			
30 (月)			なめこのみそしる みそからあげ ブロッコリーのごまポンずあえ	ぎゅうにゅう、とうふ いぼしこ、みそ みそからあげ かにかまぼこ	なめこ、にんじん、ながねぎ きゅうり、ブロッコリー	ごはん、あぶら、さとう ごま	547	698	ブロッコリーは、植物のどこの部分を食べているのかわかりますか?実は、ブロッコリーの「花」のつぼみを食べています。小さなつぼみがたくさん集まってできた「花野菜」と呼ばれる野菜の仲間です。収穫せずにそのままにしておくと、黄色い花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養がたくさん含まれている緑黄色野菜です。			