



10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 22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			
1 (火)			やさしくだんご てっつサラダ むしケーキ	ぎゅうにゅう 、 にくだんご どりにく 、なると、ゆば だいず、ちりめん、ひじき チーズ	ほししいたけ、 にんじん はねぎ、きパプリカ こまつな	ごめこうどん 、でんぶん ごまあぶら、むしケーキ	593	727	のっぺいうどんは、しいたけや湯葉などの具材とあんを入れてとろみをつけたスープが特徴の滋賀県長浜市の郷土料理です。とろりとした汁が「のっぺり」していることが、名前の由来とされています。冬は豪雪、夏は琵琶湖から吹く風が涼しい地域で、寒さをしのぐために1年中食べられているそうです。	肉団子 小1個 中2個
2 (水)			せんざりじる てりやきチキン ながいものゆずあえ	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、てりやきチキン ちくわ	きりぼしだいこん、 キャベツ ながねぎ、にんじん、たまねぎ オクラ	ごはん 、 ながいも	575	703	10月に入り、涼しい季節になってきました。外で体を動かすのにちょうどよい時期ですね。主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い食事をとることは、丈夫な体作りのためにも、自分の実力を発揮するためにも大切です。一日三食をしっかりと食べるようにしましょう。	
3 (木)			はくさいとベーコンのスープ ウイナー (マイティソース) ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ウイナー	にんじん 、 たまねぎ 、 はくさい パセリ、 きゅうり とうもろこし	せわりコッパン じゃがいも、さとう	633	795	じゃがいもは春と秋の年に2回、収穫ができるため二度芋とも呼ばれています。私たちが食べている部分は根ではなく、地下にある茎が養分を蓄えて大きくなったものです。炭水化物の他、ビタミンCが豊富でみかんにも負けないくらいの量が含まれています。秋から冬にかけての料理にもよく使われるので、風邪などの感染症予防にもおすすめです。	ウイナー 小1個 中2個
4 (金)			わかめスープ はんじゅくあじつけたまご ガバオいため	ぎゅうにゅう 、わかめ はんじゅくあじつけたまご ぶたにく 、だいず	にんじん 、えのきたけ ながねぎ 、 たまねぎ 、たけのこ ピーマン 、あかパプリカ にんにく	ごはん 、ごま ごまあぶら、あぶら さとう	614	766	10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、日本では令和4年度で472万トン(推計値)が捨てられています。これは、国民一人当たり一日103gで、毎日おにぎり1個分を捨てている計算になるそうです。調理の無駄や食べ残しなどに目を向け、少しでも食品ロスを減らしていけるよう考えてみましょう。	
7 (月)			さつまじる いわしおろしに こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう 、かつおおし どりにく 、 みそ こうやどうふ いわしおろしに	ごぼう 、 にんじん ほししいたけ、つきこんにやく だいこん 、 ながねぎ 、こまつな もやし	ごはん、さつまいも	588	730	さつまいは鹿児島県の郷土料理です。名前から「さつまいも」が入った汁をイメージする人もいるかもしれませんが、鶏肉を使った具沢山のみそ汁のことで、さつまいもではなく里芋を使って作られることもあります。江戸時代の薩摩(現在の鹿児島県西部)では、武士たちが鶏を戦わせる闘鶏が流行しており、負けた鶏をみそ汁にしたのがはじまりといわれています。	
8 (火)			ギョウザ ブロッコリーのちゅうかあえ ブルーベリーだいふく	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、ギョウザ	にんじん 、メンマ、もやし ほうれんそう、 ながねぎ ブロッコリー、 きゅうり きパプリカ	ちゅうかめん ドレッシング ブルーベリーだいふく	524	663	10月10日は、数字を横に倒すと人の目と眉毛に見えることから目の愛護デーとなっています。今日は目の愛護デーに向けてブルーベリー大福が登場します。ブルーベリーにはアントシアニンと呼ばれる色素が含まれており、目の疲労回復や視力低下予防に効果があると言われています。テレビやスマートフォン等の使い方を見直し、目にやさしい付き合い方を考えていきましょう。	ギョウザ 小1個 中2個
9 (水)			キャベツのみそしる あつやきたまご バラやき	ぎゅうにゅう 、 みそ あつやきたまご、 ぶたにく	にんじん 、 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 、いたふ、さとう	647	813	10月はお米の収穫の時期です。「米」は「八十」 という漢字を組合わせて作られたと言われ、「米作りに八十回もの手間がかかる」ことが由来になっています。春の田植えから秋の収穫まで、農家さんをはじめとするたくさんの方の手間に感謝しながらお米をいただきます。	
10 (木)			いなかやさいスープ カマンベールチーズクロック わかめとツナのサラダ チョコレートパテ	ぎゅうにゅう 、ベーコン カマンベールチーズクロック ツナ、わかめ	セロリ、 にんじん 、たまねぎ ズッキーニ、カリフラワー にんにく、しょうが、 きゅうり	スライスパン じゃがいも、あぶら ドレッシング チョコレートパテ	703	814	カマンベールチーズは、カビを使って熟成させるタイプのチーズです。表面が白カビに覆われ、熟成が進むと中身がトロリとしてきます。とても柔らかいのが特徴です。上品でクリーミーな味わいで、香りも控え目のため、白カビチーズのなかでは食べやすく人気の高いチーズとなっています。	
11 (金)			ポークカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ヨーグルト	にんじん 、 たまねぎ りんごピューレ 、にんにく しょうが、パイン、もも ナタデココ	むぎごはん 、マーガリン じゃがいも 、カレールウ ゼリー	695	891	ヨーグルトは、人間が牧畜を始めた頃から作られています。桶や袋に入れていた生乳に乳酸菌が偶然入り込んでできたものと考えられています。乳酸菌にはたくさんの種類があり、ヨーグルト作りには主にブルガリア菌とサーモフィラス菌が主役になっています。単独で使うよりも2種類の菌を一緒に使った方が、お互いに助け合って短時間でおいしいヨーグルトができるのだそうです。	
15 (火)			にくじゃがクロック きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、なると たまご、ハム	にんじん 、ほししいたけ ながねぎ 、 きりぼしだいこん きゅうり	そうめん にくじゃがクロック あぶら、ごま	562	678	干し椎茸は旨みや香りがよく、料理のおいしさを引き立ててくれる名脇役的な食材です。乾燥により栄養素が凝縮されているので、食物繊維などをしっかりとることができます。また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは生のものと比べ約8倍の量にもなります。丈夫な骨を作れるよう、しっかりと食べるようにしましょう。	
16 (水)			こまつなのみそしる いわししょうがに すきこんぶのにつけ	ぎゅうにゅう 、とうふ みそ 、いわししょうがに さつまあげ、すきこんぶ	にんじん 、こまつな いとこんにやく	ごはん 、あぶら	518	643	小松菜は1年中お店で売られています。カルシウムや鉄、ビタミン類を摂ることができる栄養価の高い野菜です。カルシウムは牛乳よりも多くの量が含まれています。また、ほうれん草と比べるとアクが少なく生で食べることができます。生のままサラダにしたり、塩でもんで浅漬け風にしたりと手軽に食べることができます。	
17 (木)			コーンポタージュ オムレツ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン たまご	たまねぎ 、 にんじん とうもろこし、パセリ キャベツ 、 きゅうり	スライスごめこパン マーガリン、ポタージュルウ なまクリーム ドレッシング	693	805	ごめこパンは、お米の粉を使って作ったパンのことで、小麦で作ったパンと比べると、もちりとした歯ごたえや米粉由来の甘みを感じることができます。また、米粉は油分が少なくサラサラしているのでダマになりにくかったり、発酵時間を短縮できたりという特徴があります。小麦粉のパンとの違いを探しながら食べてみると面白いかもしれませんね。	
18 (金)			もずくスープ ショウロンボウ とりのチリソースいため	ぎゅうにゅう 、もずく とうふ、ショウロンボウ どりにく	にんじん 、えのきたけ ながねぎ 、 たまねぎ 、たけのこ いんげん	ごはん 、ごま ごまあぶら、あぶら	585	732	小籠包は、中華料理の軽食として広く親しまれている料理です。薄皮の中に豚肉と一緒にゼラチンで固めたスープを包むため、蒸し上げるとゼラチンが溶けてスープが入った状態になるのが特徴です。	ショウロンボウ 小・中1個



10月分こんだてひょう

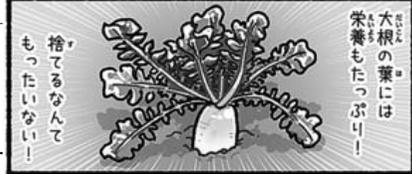


献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

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 22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		
21 (月)			あおなじる さけフライ にくなが	ぎゅうにゅう、とうふ にぼしこ、 みそ さけフライ、 ぶたにく	にんじん 、だいこんな たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース	ごはん、いたふ、あぶら ながいも 、さとう	727	892	野菜はカロテンを多く含む緑黄色野菜と、ビタミンCを多く含むその他の野菜に分けられます。今日のみそ汁に入っている大根の葉は緑黄色野菜ですが、根の白い部分はその他の野菜です。同じ野菜でも食べる部分で、分け方が違うものもあります。				す 捨てちゃうの？
22 (火)			シュウマイ もやしときゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく シュウマイ、ハム	にんじん 、たけのこ、きくらげ キムチ、チンゲンサイ ながねぎ 、 きゅうり 、もやし	ちゅうかめん、ごま さとう	506	664	皆さんは、どんな姿勢で食事をしていますか？背中が丸くなったり、肘をついたりする食べ方は食べ物のとおる道がせまくなり、消化が悪くなると言われています。食事の時は、背筋を伸ばして食べるよう心がけましょう。				シュウマイ 小1個 中2個
23 (水)			つぼんじる さばみそに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう、 とりにく ちくわ、とうふ さばみそに	ごぼう 、 にんじん 、 だいこん ほししいたけ、 ながねぎ ほうれんそう、もやし	ごはん、ごま	619	810	つぼん汁は熊本県にある人吉球磨地方の郷土料理です。根菜をたくさん使ったお祝い事には欠かせない汁物です。「つぼ」と呼ばれる深いお椀に盛りつけられたため「つぼの汁」が変化して「つぼん汁」となったそうです。				
24 (木)			オニオンスープ イタリアンチキン キャベツとアーモンドのサラダ	ぎゅうにゅう イタリアンチキン ベーコン、かにかまぼこ	たまねぎ 、 にんじん 、パセリ キャベツ	スライスまめパン アーモンド ドレッシング	741	843	アーモンドは桃や梅の仲間、日本では扁桃と呼ばれることもあります。実の中にある大きな種の中身が私たちの食べている部分です。抗酸化作用のあるビタミンEや亜鉛、マグネシウム、鉄等が豊富に含まれています。しかし、脂質も多いので食べ過ぎに注意しましょう。				
25 (金)			キーマカレー かいそうサラダ	ジョア (ストロベリー) ぶたにく 、 だいず ぎゅうにゅう、かいそう	にんじん 、 りんごピューレ きゅうり 、とうもろこし かんてん、 にんにく しょうが、 たまねぎ	むぎごはん 、ひよこめ れんずめ、あずき カレールウ	583	763	給食のカレーには青森県産のりんご他、「チャツネ」というフルーツで作った調味料を隠し味に使っています。隠し味とは、わからない程度に入れる調味料や食材のことで、料理の味を引き立ててくれる働きがあります。				ジョア容器は 専用ビニール袋へ
28 (月)			にらともやしのちゅうかスープ はるまき チャプチェ	ぎゅうにゅう、とうふ はるまき、 ぶたにく	にんじん 、もやし、にら たまねぎ 、たけのこ あかパプリカ、こまつな	ごはん、ごまあぶら あぶら、さとう、マロニー	626	772	ビタミンB群は豚肉や魚などに多く含まれる栄養素です。体の中でエネルギーを作る手助けをしてくれる働きがありますが、長く体にためておくことができません。元気に過ごすためにも、毎回の食事でしっかりとるようにしましょう。				
29 (火)			ツナサラダ チョコシュー	ぎゅうにゅう、 とりにく ツナ	たまねぎ 、 にんじん 、しめじ いんげん、 キャベツ ブロッコリー	スパゲッティ、マーガリン ホワイトルウ、ひよこめ えんどうまめ、いんげんまめ チョコシュー	648	784	人参やブロッコリーなどの緑黄色野菜には、体内でビタミンAにかわるカロテンが多く含まれています。ビタミンAには皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻の粘膜を細菌から守る働きがあります。今日の給食にも使われているので、残さず食べましょう。				
30 (水)			はくさいのみそしる なっとう ひじきのために	ぎゅうにゅう、にぼしこ みそ 、あつあげ、なっとう ぶたにく 、ひじき、 だいず	にんじん 、えのきたけ はくさい 、いとこんにやく れんこん	ごはん、あぶら、さとう	556	690	皆さんは毎日朝食を食べていますか？手間のかからないおかずを常備しておく、忙しい朝もバランスの取れた朝食を準備しやすくなります。主菜では納豆やウインナー・魚の缶詰等、副菜なら生のまま食べられるトマトやきゅうり・レタス等がおすすです。朝食は一日のスタートを切る大切な食事です。しっかり食べましょう。				納豆の容器は ビニール袋へ
31 (木)			カルボナーダ あみやきハンバーグ いかのマリネサラダ ミックスベリープリン	ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく ハンバーグ、いか	たまねぎ 、 にんじん 、トマト かぼちゃ、とうもろこし ブロッコリー、あかパプリカ	こくとうコッペパン バター、おおむぎ さつまいも、ドレッシング ミックスベリープリン	645	733	10月31日はヨーロッパ発祥のお祭り「ハロウィン」です。今では仮装を楽しむ日として知られていますが、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うための行事でした。怖い顔をしたかぼちゃ提灯の「ジャックオーランタン」も魔よけのための意味があります。今日はハロウィンにあわせ、かぼちゃを使ったトマトシチュー風の料理カルボナーダが登場します。				デザート 容器：紙



10月は食品ロス削減月間です。
「もったいない」を減らしましょう。

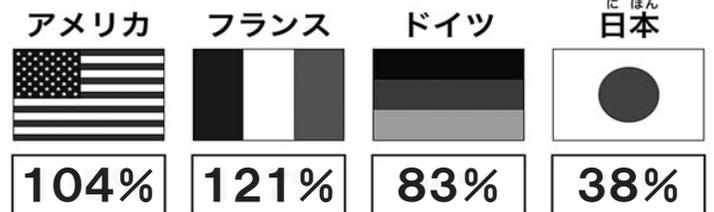
食育



食料自給率とは

国内で消費される食品が、どのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。日本は、外国から多くの食品を輸入している状況です。安全な食料を安定して手に入れるために、自給率を上げていくことが必要です。

世界の食料自給率くらべ

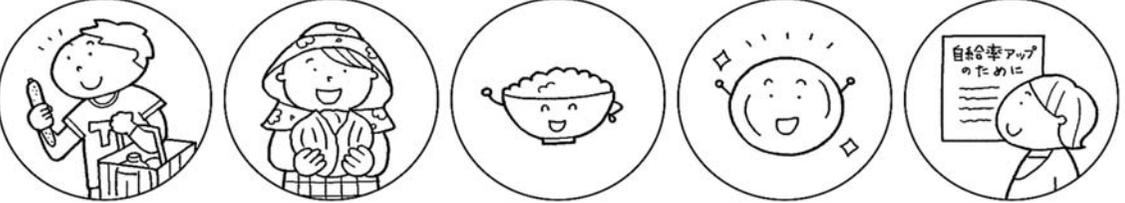


日本の食料自給率(カロリーベース)は38%です。世界の食料自給率と比べてみると、アメリカは104%、フランスは121%、ドイツは83%で日本は先進国でも最低の水準となっています。

※日本は2023年度、その他の国は2021年の値。
農林水産省ホームページ「世界の食料自給率」より

食料自給率アップの取り組み

- ① 今が旬の食べ物を選ぼう
- ② 地元でとれる食材を食べよう
- ③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④ 食べ残しを減らそう
- ⑤ 自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

令和6年7月残食調べ結果

【総量】	3131.1kg
【一日当たり】	223.7kg
【一人当たり】	44.6g

地元産(十和田・六戸)食材

豚肉	10/8
ごぼう	10/7・23
にんにく	10/25

