



12月分こんだてひょう



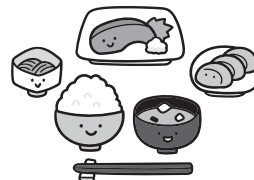
献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

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 16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)		しよく 食	いく 育	ひと 一	くち 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						
2 (月)			あおさのみそしる にしんみぞれに ぶたにくのゆきにんじんしょうゆいため	ぎゅうにゅう 、とうふ にほしこ、 みそ にしんみぞれに ぶたにく 、あおさのり	にんじん 、 ながねぎ 、たまねぎ あかパプリカ、しょうが もやし、にんにく、キャベツ	ごはん	602	750	12月は空気が乾燥するので、かぜやノロウイルスが流行する季節です。原因となるウイルスは自分で増えることができず、人間の体の中に入って人間の細胞を利用して仲間を増やします。ウイルスで汚れた手で目や鼻、口をさわると感染します。水が冷たい季節ですが、石けんを良く泡立ててきちんと手を洗いましょう。				
3 (火)			ポテトコロッケ ブロッコリーのいそべあえ シューチーズ	ぎゅうにゅう 、えび やきのり	にんじん 、はくさい えのきたけ、 ながねぎ ブロッコリー、もやし	こめこうどん シューチーズ ポテトコロッケ	614	691	SDGsの目標8は「働きがいも経済成長も」です。すべての人が働きがいを持って働ける社会を作ること、そしてその結果として経済も成長することを目指しています。食事は私たちの生活の一部であり、健康的な食事をすることで、元気に働くためのエネルギーを得ることができます。また、食物の生産から消費までの過程は、多くの人々が働く機会を生み出し、経済成長にもつながります。毎日の食事を大切にすることは、自分自身の健康をまもるだけでなく、社会全体の健康にもつながる事柄です。				
4 (水)			とうふのみそしる なっとう にくじゃが	ぎゅうにゅう 、とうふ なっとう、わかめ にほしこ、 みそ	にんじん 、 ながねぎ 、しょうが たまねぎ、グリーンピース こんにゃく	ごはん 、いたふ じゃがいも、あぶら	586	741	味噌の主な原料の大豆は、タンパク質を豊富に含んでいて「畑の肉」とも呼ばれています。国立がんセンターの研究では、味噌や納豆など、大豆の発酵食品を多く食べる人は、そうでない人より、死亡の危険性が低いという結果が出ました。味噌や納豆は、日本特有の食品なので、日本人が長生きする理由の一つかもしれないと考えられます。味噌には、さまざまな健康パワーがそなわっているということですね。				
5 (木)			ミネストローネ チキンウィンナー たまごサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン たまご、チキンウィンナー	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん 、トマト、キャベツ きゅうり、えだまめ	ごまパン 、あぶら しろいんげんまめ マカロニ、じゃがいも	728	915	食べ物をよく噛んで食べると、唾液の働きで消化が良くなり、胃や腸への負担も軽くなります。歯茎も刺激を受けて血行が良くなり、歯並びが整ってあごの発育も良くなります。また脳の満腹中枢に作用して食べ過ぎを防ぐ効果もあります。よく噛むことは、適度な量を口に入れ唇をしっかり閉じます。最後は左右の奥歯を交互に使ってすりつぶします。食事はよく噛んで、ゆっくり食べましょう。				
6 (金)			エッグカレー フルフルゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく たまご	にんにく 、しょうが、 たまねぎ りんご 、みかん、パイナップル おうとう、 にんじん	むぎごはん 、じゃがいも ルウ シャインマスカットゼリー	701	900	米はイネ科の植物で、約一万年前にインド東部や中国で栽培が始まったと考えられます。日本へは縄文時代に九州に伝わり、その後、東北地方へ伝わって行きました。日本では主食として食べられていますが、炊く前は「米」、炊いた後はごはんにして食べるほか、米粉に加工したり、餅やお菓子、調味料などさまざまな利用されています。				

食育
給食センターでは毎年、中学3年生を対象に「卒業までにもう一度食べたい給食」のアンケートを実施しています。集計したところ、結果は下記のとおりとなりました。上位20位までと、学校別の1位を掲載します。中学3年生が卒業するまでに、上位の献立とともに、少数派の意見もできるだけ反映させていただきますので、楽しみにしてください。



令和6年10月残食調べ結果

【総量】 4029.0kg
【一日当たり】 183.1kg
【一人当たり】 37.1g

地元産(十和田・六戸)食材

豚肉…12/10 ながいも…12/16
たまご…12/6・12・20
りんご…12/6

リクエスト給食ランキング(総合)

順位	料理名	票数	順位	料理名	票数
1	ストロベリーカスタードタルト	181	10	塩ラーメン	20
2	さばみそ煮	49		みそラーメン	20
3	ケーキ	34	11	醤油ラーメン	18
	白玉クリームチーズ和え	34	12	ポークカレー	17
4	ミルクレープ	31	13	エッグカレー	16
	レモンカスタードタルト	31		ボンデーナッツ	16
5	メロンパン	30	14	フルーツ白玉	15
6	カレーライス	29	15	チキンみそカツ	14
7	シューチーズ	28		茶飯	14
8	カレーうどん	26		ラーメン	14
	なべっこ団子	26	16	ジャージャー麺	13
9	フルーツポンチ	23		富士山ゼリー	13
10	クリームパン	20	17	コーンポタージュ	12

学校別ランキング1位

学校名	料理名	票数
三本木中	ストロベリーカスタードタルト	42
十和田中	ストロベリーカスタードタルト	25
甲東中	ストロベリーカスタードタルト	31
東中	ストロベリーカスタードタルト	35
切田中	かぼちゃのチーズコロッケ	5
大深内中	白玉クリームチーズ和え	7
四戸中	ストロベリーカスタードタルト	3
一戸中	白玉クリームチーズ和え	5
六戸中	ストロベリーカスタードタルト	13
七百中	ストロベリーカスタードタルト	23

中3限定 リクエストアンケートより

- ・正直、苦手なものもあったけど、残さないことを意識して食べていました。9年間、栄養バランスの良い給食を作ってくれた人に感謝の気持ちを持って、残りの給食を味わって食べたいです。
- ・色々なメニューの給食で、あきることなく食べることができて美味しかった。
- ・学校でしか食べられないメニューで毎日楽しみだった。バランスよくつくってくれてうれしいしありがたかった。
- ・小学校のころは好き嫌いが激しく全部食べられなかったけど中学生になってしっかり食べることができました。
- ・毎日とてもおいしくて、1日の楽しみでした。これから弁当になるけれど、自分でもバランスの良い食事を取るようにしたいです。
- ・私はサバのみそ煮が好きではありませんでしたが、給食のサバのみそ煮はいつもおいしくて楽しみでした。
- ・小学3年生まで食べられるものが少なくてほとんどのこしていたけれど、味になれてきて、今では給食をほとんどのこさなくなりました。なのでちょっとさみしいです。
- ・苦手だと思っていたものを、1口食べたらずごくおいしい！ということが9年間の中でたくさんありました。
- ・入学・進学・クリスマス・お正月など様々な行事を給食でお祝いできてうれしかった。



12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 16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			
9 (月)			ぶたじる ししゃもからあげ ブロッコリーのごまポンずあえ	ぎゅうにゅう ししゃもからあげ、 ぶたにく こうやとうふ、 みそ カニかまぼこ	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、ブロッコリー きゅうり	ごはん、ごま	600	791	ししゃもは漢字で「柳の葉のような魚」と書きますが、アイヌ語の「ススハム」が由来とされています。「スス」は柳「ハム」は葉を意味します。「ししゃも荒れ」という木枯らしが吹くころに魚が始まります。本ししゃもは北海道の太平洋沿岸にしか生息していない日本固有の種で、鮭と同じように生まれた川に戻って産卵する魚です。漁獲量が激減したので、今流通しているのは輸入されたカラフトししゃもというものです。	ししゃもからあげ 小1個 中2個
10 (火)			はんじゅくあじつけたまご クリームチーズあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、 チキンピジョン はんじゅくあじつけたまご クリームチーズ	にんじん 、たけのこ ゆず、はくさい、 ながねぎ パイ、みかん、おうとう にんにく	ちゅうかめん しらたまもち なまクリーム	653	785	ゆずは寒さに強く、全国的に庭でも育てやすいかんきつ類と言われています。秋から冬にかけてたくさん実るので、おせち料理やお雑煮にも使われます。果汁をしばって作る手作りのポン酢も香りが良くおいしいです。またゆずの種を除き皮と果肉と塩をフードプロセッサーにかけてペースト状にした「ゆず塩」というものもあります。今日のラーメンの汁にはゆずを入れてみました。	
11 (水)			はくさいとうふのスープ ショウロンポウ チンジャオロースー	ブルーベリージョア ショウロンポウ、とうふ ぶたにく	ながねぎ 、 にんじん 、はくさい しょうが、にんにく あかパプリカ、ピーマン たけのこ、もやし	ごはん 、あぶら でんぶん	559	779	「チンジャオロースー」は、マーボー豆腐や回鍋肉などのように日本でもおなじみの中華料理ですが、中国と日本では使っている肉の種類が違います。日本では主に牛肉を使い、中国では豚肉の細切りを使います。中国語でチンジャオはピーマン、ローは肉、スーは細切りという意味です。メインのピーマンには、ビタミンEやβ-カロテンがたっぷり含まれていて、中でもビタミンCは熱に強く炒めものに適しています。今日の給食では豚肉を使っています。	ショウロンポウ 小1個 中2個
12 (木)			トマトのスープ ハーブチキン ブロッコリーサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう 、ベーコン いか、ハーブチキン	たまねぎ 、 にんじん 、トマト キャベツ、ブロッコリー レタス、きパプリカ とうもろこし	スライスパン りんごジャム	685	779	蜜入りりんごという言葉を知っていますか？割ってみるとまんなかあたりが透明な蜜のように見えるりんごです。これは葉から果実に運ばれたソルビトールが果糖やショ糖に変換することができなくなり、水分とともに溜まり透明に見えているものです。蜜そのものは甘いわけではありませんが、葉からたっぷり栄養を吸収して、ほどよく熟したおいしいりんごという証です。今日はもっと甘く、りんごジャムで給食に出しています。	
13 (金)			あおなのみそしる いろどりやさいにくだんご キムタクいため	ぎゅうにゅう 、 にくだんご あつあげ、にぼしこ、 みそ ぶたにく	だいこんな、もやし、つぼづけ キムチ、はくさい、 にんじん	ごはん 、いたふ ごまあぶら、ごま	628	785	味噌は奈良時代、地方の特産物を取る税の一つとして納められていて、貴族の口にしか入らない高級品でした。当時の味噌はかわいた納豆のようなもので、そのままなめたりして食べていました。鎌倉時代からみそ汁が作られるようになり、戦国時代には大名たちが大切な栄養源として味噌づけてに力を入れました。江戸幕府を開いた徳川家康は毎日実がたくさん入ったみそ汁を食べて、健康にこころがけていたそうです。	にくだんご 肉団子 小・中2個
16 (月)			だいこんのみそしる さけチーズメンチカツ ながいものゆずかつおあえ	ぎゅうにゅう さけチーズメンチカツ あつあげ、にぼしこ、 みそ	にんじん 、だいこん ぶなしめじ、オクラ、うめ	ごはん、 ながいも	600	748	大根は部位によって味が違います。葉に近い方の上の部分が最も甘く、先端にかけて辛さが増していきます。一年を通してスーパーなどで売られていますが、旧暦の10月10日の「十日夜」（今年は11月10日）は大根が太る日とされ、この日に大根畑に入ることを禁止する地域もあります。またヘタな役者を「大根役者」というのは、大根は消化が良く食あたりをしないことから、「何をやっても当たらない（客入りが悪い）」にかけたと言われています。	ふゆやさい 冬野菜 レンジャー参上
17 (火)			なべっこだんご ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、なると たまご、ちくわ	にんじん 、ほししいたけ ながねぎ 、 ごぼう 、きゅうり とうもろこし	そうめん、あんこ、もち ごま	685	851	なべっこ団子は大豆のあんにもちを入れて食べる青森県南部地方の郷土料理です。丸めた団子の真ん中をへこませた様子が鍋の形に似ていることから「へつちよこ団子」とも呼ばれているところもあります。豊作を祈願するお祭りや収穫祭などで神様にお供える供物としても作られているそうです。	ふゆやさい 冬野菜 レンジャー参上
18 (水)			こまつなのみそしる いわしのみそに にしめ	ぎゅうにゅう いわしのみそに、とうふ にぼしこ、 みそ 、 とりにく さつまあげ	にんじん 、 こまつな こんにやく、れんこん ほししいたけ、いんげん	ごはん 、いたふ、あぶら さとう	614	761	イワシは大きな群れを作って沿岸を泳いでいる回遊魚です。大きく分けて3種類あり、マイワシ・ウルメイワシ・カタクチイワシで、日本全域でとれている魚です。イワシの栄養には、血行促進・脳細胞の活性化や脳の発達に働きかける・血液サラサラにする・皮膚や粘膜を正常に保つなどたくさんあります。ビタミンDが豊富なかぶと一緒に食べるとカルシウムの吸収を助けてくれます。	ふゆやさい 冬野菜 レンジャー参上
19 (木)			いなかやさいスープ オムレツ チキンサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう 、オムレツ ベーコン、サラダチキン	しょうが、にんにく、セロリ レタス、 にんじん 、たまねぎ ズッキーニ、カリフラワー きゅうり、きパプリカ	スライスまめパン クリスマスケーキ じゃがいも	649	744	12月25日の前日をクリスマスイブと言います。「イブ」という言葉は英語の「evening」と同じ語源で夜のこと。つまり「クリスマスの夜」という意味なのだそうです。キリスト教会で用いられた暦では目没から一日が始まる為、24日がクリスマスイブとなるそうです。25日ではなく実は24日がクリスマスの夜ということになりますね。	デザート 容器：紙
20 (金)			チキンカレー かいそうサラダ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく わかめ	しょうが、にんにく、 たまねぎ にんじん 、 りんご 、かんてん とうもろこし	むぎごはん 、じゃがいも ルウ、ゆずゼリー	653	831	12月21日は冬至です。1年のうち昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。これからの寒い冬を元気に過ごせることを願ってかぼちゃやゆずを食べます。ゆずは香りが強く、病気などの悪いことを追い払う力があると言われてるので、お風呂に浮かべて入ったりします。今日は一日前ですが無病息災を願って、ゆずゼリーを出しました。	デザート 容器：紙
23 (月)			ひめもちすいとん からあげ わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく わかめ、ツナ、からあげ	ごぼう 、 にんじん 、まいたけ こんにやく、 ながねぎ きゅうり、たまねぎ	ごはん、 ひめもち ドレッシング	678	843	明日からの寒い冬休みです。そして一週間後には、年越しの準備です。12月31日は一年の締めくくりとなる大晦日です。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。食べる魚は地域によって違いますが、西日本ではブリや鯛、東日本ではタコやサケを食べます。	ふゆやさい 冬野菜は、免疫力を高める効果があります。 おいしくいただきましょう。

食育

ふゆ やす

冬休みの食生活～10のポイント

10のポイントを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

<p>た (食) べすぎに気を つけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くない ものを選びよう</p>	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p>	<p>ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p>	<p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、うちの人の お手伝いをしよう</p>	<p>み ンんで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量 を決めてとろう</p>
-------------------------------------	---	---------------------------------------	--	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------	---