



1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 13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		
15 (水)			はくさいのみそしる いわしうめに こじわり	ぎゅうにゅう 、なまあげ みそ 、にぼしこ、いわしうめに ちくわ、こややどうふ だいた、あぶらあげ	はくさい 、 にんじん えのきたけ、だいこん ほししいたけ	ごはん、さとう	606	743	ふゆが終わり、新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしていましたか？朝ごはんを食べなかったり、生活リズムが崩れたりして、風邪やウイルスに感染しやすくなります。寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。
16 (木)			ポトフ かぼちゃチーズコロッケ わかめとツナのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう 、ウィンナー かぼちゃチーズコロッケ ツナ、わかめ	にんじん 、 たまねぎ 、セロリ カリフラワー、 キャベツ きゅうり、にんにく、 ながねぎ	スライスパン いちごジャム、 じゃがいも あぶら、ドレッシング	696	762	ポトフはフランス語で「じっくり煮込んだ鍋」という意味で、フランスの代表的な家庭料理です。にんじんや玉ねぎ、じゃがいもなどの野菜と肉をじっくり煮込んで作ります。寒さが一段と厳しくなるこれからの季節にぴったりです。しっかり食べて、体を温めましょう。
17 (金)			マーボー豆腐 シュウマイ ナムル	ジョアマスカット 豆腐、 ぶたにく シュウマイ、だいた	にんじん 、たけのこ ほししいたけ、グリーンピース ながねぎ、にんにく、しょうが ほうれんそう、もやし	ごはん、ごまあぶら でんぶん、ごま	570	796	ごはんやパン、めんなどには、炭水化物が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になり、脳や体のエネルギー源になります。成長期はエネルギーの必要量が増えるので、炭水化物はとても大切な栄養素です。主食を抜いた食事をしていると、体がだるい、集中力が続かないなど不調が出てきます。毎日元気に過ごすために、栄養バランスを整え、しっかりエネルギーを補給しましょう。
20 (月)			だいこんのみそしる さばガーリックたつた ひじきのために	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼしこ、 みそ さばガーリックたつた ぶたにく 、だいた、ひじき	にんじん 、だいこん いとこんにやく、れんこん	ごはん、あぶら、さとう	608	747	さばは、「マサバ」、「ゴマサバ」、「ノルウェーサバ」の3種類に分けられます。「マサバ」は平たく、日本各地の沿岸に生息しています。「ゴマサバ」は黒い斑点が特徴で、中部地方より南に生息しています。「ノルウェーサバ」は背中に太いしま模様があり、主にノルウェー周辺に生息しています。秋から冬のさばは、脂がのってとてもおいしいです。今日のさばは、にんにくが効いているので臭みもなく食べやすいですよ。
21 (火)			ぎょうざ チキンごまサラダ メロンパン (中学校のみ)	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎょうざ、とりにく なると	にんじん 、 キャベツ 、ながねぎ もやし、メンマ、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 メロンパン ミックスビーンズ	539	883	細菌やウイルスは、せきやくしゃみなどに混じて移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、体の中に入ってしまいます。風邪やインフルエンザ等の感染症の予防のためにも、食事の前には必ず石けんで手を洗いましょう。
22 (水)			なめこのみそしる なっとう ながいものうまに アーモンドとこごかな	ぎゅうにゅう 、とうふ みそ 、にぼしこ、なっとう とりにく 、いわし	なめこ、 にんじん 、ながねぎ つきこんにやく、ほししいたけ いんげん	ごはん、 ながいも さとう、アーモンド ごま	606	740	納豆は蒸した大豆を納豆菌によって発酵させた、日本生まれの食べ物です。原料の大豆を上回る栄養があり、発酵によって作られた納豆キナーゼという成分には、血液をきれいにする効果があります。また、納豆菌には腸の中の良い菌を増やす働きがあり、豆に含まれている食物繊維とともに腸内環境を整えてくれます。
23 (木)			トマトとたまごのスープ チキンウィンナー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご チキンウィンナー かにかまぼこ	にんじん 、 たまねぎ 、トマト オクラ、ブロッコリー、レタス とうもろこし	こくどうコッパン でんぶん、ドレッシング	611	749	卵の殻には殻の色が褐色の「赤玉」、白い「白玉」があります。この違いは親鶏の羽の色で違います。栄養価はどちらも同じで、羽が褐色だと「赤玉」、白いと「白玉」を産みます。黄身の色も濃いものと薄いものがありますが、これはエサの違いで栄養価は同じです。

食育

今年巳(へび)年!

新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りを努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

阪神・淡路大震災から30年

災害時の「食」を備えまじょう

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました*。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

*2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる非常食

白飯、肉、魚、大豆、シチュー、カレー、ビスケット、チョコレート

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える日常食品

米、乾めん、乾燥わかめ、塩、しょうゆ、お米、乾麺、乾物、日持ちの野菜・果物、調味料など

外出時の持ち歩き用品

水、チョコレート、あめ

いんげん、飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

1人1日3リットル

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

令和6年11月残食調べ結果

【総量】 3568.7kg
【一日当たり】 178.4kg
【一人当たり】 36.3g

地元産(十和田・六戸)食材
にんにく...1/24



1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 13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					
24 (金)			ポークカレー フルーツあんりん	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんじん 、 たまねぎ 、 にんにく しょうが、 りんごピューレ みかん、パイン、もも	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ、マーガリン あんにんどうふ	708	907	1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で貧しい家庭の子どもにお昼ご飯を提供したことが始まりといわれています。現在の学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。		学校給食のはじまり	
27 (月)			どさんこじる さけフライ ほうれんそうのしらあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく さけフライ、とうふ	にんにく、しょうが、もやし にんじん 、ながねぎ とうもろこし、ほうれんそう	ごはん、 じゃがいも バター、ごまあぶら ごま、あぶら	595	744	どさんこ汁は、豚肉やじゃがいも、とうもろこしなど北海道でとれる食材をたくさん使った汁物です。北海道は農業が盛んな地域で、野菜や米、牛乳などさまざまな食べ物を生産しており、食料自給率は200%を超えています。北海道の恵みが詰まったどさんこ汁です。しっかり食べて体を温めましょう。		お寺の中にある とある小学校では	明治22年 山形県 鶴岡市
28 (火)			ごぼういりしのだに ゆでキャベツのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく なると、 ごぼういりしのだに かにかまぼこ	にんじん 、ほししいたけ ながねぎ、 キャベツ 、わらび うど、えのきたけ、みず なめこ、たけのこ	こめこうどん アーモンド ドレッシング	553	658	青森県のごぼうは、出荷量が日本一で、国内出荷量の4割を占めています。産地は、夏に「ヤマセ」と呼ばれる冷たい風が吹く上北地域に集中しており、十和田市も一大産地となっています。		資料としてお弁当 持ってきたら、 たくさんいられた 持ってきたら、 たくさんいられた	資料としてお弁当 持ってきたら、 たくさんいられた 持ってきたら、 たくさんいられた
29 (水)			たらじる てりやきチキン こまつなごまあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう 、 たら こうやどうふ、みそ てりやきチキン あじつけのり	だいこん、 にんじん えのきたけ、ながねぎ こまつな、もやし	ごはん 、ごま	577	710	たらは漢字で魚へんに雪と書くように、寒くなるほどおいしくなる魚です。青森県で古くから親しまれており、「じゃがば汁」が郷土料理として知られています。栄養価が高く、寒い冬に心身ともに温まる、おいしい真冬の家庭料理です。		そこでお弁当は 準備しました	そこでお弁当は 準備しました
30 (木)			クリームシチュー イタリアンサラダ あおもりプリン	ぎゅうにゅう 、 とりにく	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 レタス、ブロッコリー あかパプリカ	スライスこめこパン じゃがいも 、マーガリン シチュールウ、なまクリーム ドレッシング、 あおもりプリン しろいんげんまめ	654	831	給食のパンは、県産小麦の「ゆきちから」を使って作られています。「ゆきちから」は寒さに強い品種で、小麦の甘みが強く、香りが高いのが特徴です。日本では、8割以上が外国産の小麦を使っている中、給食では国産の小麦を使っています。		デザート 容器：紙	デザート 容器：紙
31 (金)			わかめスープ やさしくだんご くろずあんかけ	ぎゅうにゅう 、とうふ やさしくだんご とりにく 、わかめ	にんじん 、ながねぎ、 たまねぎ あかパプリカ、たけのこ いんげん、にんにく、しょうが	ごはん 、ごまあぶら ごま、あぶら、でんぶん	563	700	冬野菜の代表ともいえる白菜には、かぜ予防や免疫力アップに効果があります。白菜は、寒さにあたる、体内のでんぶんを糖に変えて凍らなようにするので自然と甘みが増します。和食や洋食、中華など、どんな料理にしてもおいしいので、たくさん食べましょう。		肉団子 小・中2個	肉団子 小・中2個

食育 1月24日～30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしたいと思えます。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

<p>明治22年</p> <p>私立忠愛小学校で提供されたときとされる給食。</p>	<p>戦後(昭和20～30年代)</p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>現在</p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
---	--	--

福井県の郷土料理を味わおう

福井県はどんな県?

主な農林水産物：ズワイガニ(漁獲量全国4位)、六条大麦(収穫量全国1位)

名物グルメ：ソースカツ丼、水ようかん

観光名所：福井県立恐竜博物館、東尋坊

方言：おつくね(おにぎり)、へづかし(おやつ)、おつけ(みそしる)

※資料：農林水産省、福井県ホームページ

おすすめレシピ こじわり

こじわりは福井県の郷土料理で、大根とにんじんを煮た煮物です。昔は、冠婚葬祭でよく食べられていました。大豆をつぶして乾燥させた「打ち豆」を入れて作ります。打ち豆は青森県では手に入りにくいので、レシピでは蒸し大豆に変えています。

材料 (4人分)

人参 1/4本	大根 1/5本
ちくわ 1本	油揚げ 1枚
蒸し大豆 30g	干し椎茸 1/2枚
みりん 小さじ1強	酒 小さじ1強
白だし 小さじ5	こんぶだし 小さじ1/5
水 150ml	

作り方

下処理 人参は千切り、大根は太めの千切りにする。油揚げは短冊切り、ちくわは輪切りにする。干し椎茸は戻しておく。

- ①大根は、塩もみする。干し椎茸は薄切りにする。
- ②フライパンに人参、大根を入れて軽く炒める。
- ③水分が出てきたら残りの材料と水すべてを加えて味を含ませる。