



2月分こんだてひょう

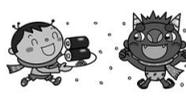


献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

給食回数 18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)		しよく 食	いく 育	ひと 口	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						
3 (月)			せんべいじる ほっけフライ きりぼしだいこんサラダ きなこプリン	ぎゅうにゅう 、 とりにく ほっけフライ、ハム	にんじん 、まいたけ、ながねぎ はくさい、 ごぼう 、きゅうり きりぼしだいこん	ごはん、あぶら せんべい、きなこプリン ごま	707	851	今年(こし)の節分(せつぶん)は2月(に)2日(にち)で、今日(けふ)は立春(りっしゅん)です。節分(せつぶん)は季節(きせつ)を分ける日(ひ)という意味(いみ)で、立春(りっしゅん)、立夏(りつりょ)、立秋(りゅうきゅう)、立冬(りゅうとう)の前日(ぜんじつ)のことを指(さ)します。年(とし)に4回(かい)ありますが、昔(むかし)の人は立春(りっしゅん)を1年(いちねん)の始まり(はじまり)と考えていたため、その前日(ぜんじつ)の節分(せつぶん)が特別な(とくべつな)行事(こうじ)として現代(げんたい)に伝(つた)わっています。		デザート 容器(ようき):紙(かみ)		
4 (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、クリームチーズ はんじゅくあじつけたまご	にんじん 、 キャベツ 、ながねぎ にんにく、しょうが、メンマ もやし、みかん、パイン、もも	パックちゅうかめん なまクリーム しらたまもち	682	817	クリームチーズ和(わ)えは、リクエスト給食(きょくじき)で3位(さんい)の人気(にんき)メニューです。クリームチーズをみかんとパインの缶詰(かんじつ)のシロップで溶(と)き、果物(くだもの)の缶詰(かんじつ)や白玉(しらたま)もちを混(ま)ぜて作(つく)ります。給食センターでは84kgのクリームチーズを何回(なんかい)にも分(わ)けて、ミキサーで溶(と)いて作(つく)っています。レシピを載(の)せておきましたので、作(つく)ってみてください。				
5 (水)			ほうれんそうのみそしる いわしうめに にくなが	ぎゅうにゅう 、あつあげ いわしうめに、 ぶたにく みそ	ほうれんそう、 にんじん たまねぎ 、こんにやく、しょうが グリーンピース	ごはん 、 ながいも さとう、あぶら	674	831	鰯(いわし)は漢字(かんじ)で魚(いし)へんに弱(じやく)いと書(か)きます。弱(じやく)いと書(か)くのは、鮮度(せんで)が落ち(お)ちやすく傷(きず)みやすい魚(いし)だからです。鰯(いわし)は日本(にっぽん)で一番(いちばん)多くとれる魚(いし)ですが、その中(なか)でもマイワシが一番(いちばん)多くとれます。令和(れいわ)5年(ねん)には68万(まん)9000ト(と)ンもとれました。サンマやサケがとれなくなっているため、給食(きょくじき)には欠(か)かせない魚(いし)です。				
6 (木)			ホワイトカレースープ ブロッコリーサラダ りんご	ぎゅうにゅう 、 とりにく チーズ	にんじん 、 たまねぎ 、にんにく しょうが、いんげん ブロッコリー、きパプリカ きゅうり、 りんご	こめこパン 、 じゃがいも カレールウ、なまクリーム マーガリン、ドレッシング いんげんまめ、レッドキドニー	610	720	「発酵(はっこう)」とは人間(にんげん)にとって良い働(はたら)きをする微生物(せいぶつ)が、食(た)べ物(もの)の中(なか)でたくさん増(ま)え、食(た)べ物(もの)にも良い作用(さくよう)をしている状態(じょうたい)のことをいいます。日本人(にほんじん)は昔(むかし)からこの発酵(はっこう)の力(ちから)を上手(うまい)に利用(りよう)して、様(よ)々な食品(しょくひん)を作(つく)り上げてきました。みそや納豆(なっ豆)、ぬか漬(つけ)などの漬物(つけもの)は、日本(にっぽん)の代(た)表的(てきてき)な発酵(はっこう)食品(しょくひん)です。上手(うまい)に取り入(い)れたいですね。				
7 (金)			だいこんとわかめのスープ ギョウザ キムタクいため	ぎゅうにゅう 、わかめ ギョウザ、 ぶたにく	ながねぎ、 にんじん 、だいこん はくさい、キムチ、つぼづけ もやし	ごはん 、ごま ごまあぶら、さとう	582	778	みなさんは、料理(りょうり)ができますか。料理(りょうり)ができると、自分(じぶん)の好(す)きな味(あじ)付けにしたり、その日(ひ)の体調(たいちよう)に合(あ)わせた料理(りょうり)を作(つく)ったりすることができます。また、料理(りょうり)をすることは、健康(けんこう)を保(たも)つたり改善(かいぜん)したりするだけでなく、お金の節約(せつやく)に役(やく)立ちます。休(やす)みの日は、簡単(かんぱん)なものでいいので料理(りょうり)を作(つく)ってみましょう。		ギョウザ 小(こ)1個(こ) 中(ちゆう)2個(こ)		
10 (月)			ごもくあんかけどうふ はるまき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく いか、とうふ、 はるまき はるさめ ハム	チンゲンサイ、 にんじん ながねぎ、たけのこ、にんにく しょうが、きゅうり	ごはん、でんぶん ごまあぶら、さとう あぶら、はるさめ	672	853	冬(ふゆ)は空(くう)気が乾燥(かんばう)しているため、体内(たいん)の水分(すいぶん)が失(な)われやすくなります。また、のどの乾燥(かんばう)が風邪(かぜ)の原因(げんいん)になることもあります。のどが乾(かわ)いていなくても、こまめな水分(すいぶん)補給(ほくけい)を心が(こころ)けることが大切(たいせつ)です。冷(ひや)たい飲み物(のみ)だと体(からだ)が冷(ひや)えてしまうので、温(ぬる)かいお茶(ちや)や白湯(びやく)がおすすです。				
12 (水)			キャベツのみそしる さばみそに ながいものうめあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ さばみそに、 みそ	キャベツ 、 にんじん 、うめ オクラ	ごはん 、 ながいも ドレッシング	626	794	旧暦(きうれき)のお正月(おしょうげつ)(太陽暦(たいやうれき)では2月(に)ごろ)は梅(うめ)の咲(さ)く季節(きせつ)でした。日本(にっぽん)では、花(はな)と言(い)えば桜(さくら)を思(おも)い浮(う)かべがちですが、梅(うめ)は桜(さくら)よりも先(ま)に花(はな)をつけ、古(いにし)来(らい)から日本文学(にほんぶんがく)に数(かず)多く登場(とうじやう)しています。万葉集(まんやふし)のお花見(おはなみ)も、桜(さくら)ではなく梅(うめ)の花(はな)で、梅(うめ)の花(はな)の色(いろ)や香(か)りは、美(うつく)しさの対(たい)象(さう)として当(た)時の貴族(きしゆ)に愛(あい)されていました。		みかんのおいしい季節(きせつ)です。 いろいろなむき方を試(ため)してみましょう。		
13 (木)			コーンポタージュ ハーブチキン エビのマリネサラダ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう ハーブチキン、えび	たまねぎ 、 にんじん とうもろこし、かぶ ブロッコリー	スライスパン 、マーガリン チョコレートクリーム ベシマルソース なまクリーム、ドレッシング	701	796	チョコレートはカカオという木(き)の実(み)の種(たね)(カカオ豆(たね))を発酵(はっこう)させて乾燥(かんばう)させたものから作(つく)られます。カカオの栽培(さいばい)は、紀元(きげん)前(ぜん)2000年(ねん)頃(ころ)から中央(ちゆうおう)アメリカで始(は)められました。16世紀(せいき)には、カカオ豆(たね)をドロドロになるまですりつぶして、スパイスや香料(かうり)を入(い)れた飲み物(のみ)を「不老長寿(ふろうちやうじゆう)の薬(やく)」として飲(の)んでいたそうです。				
14 (金)			キーマカレー わかめとツナのサラダ	ジョアストロベリー ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だいず、ツナ、わかめ	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 、きゅうり キャベツ 、とうもろこし	むぎごはん 、ざっこく あずき、カレールウ マーガリン ドレッシング	634	826	大豆(だいず)は、体(からだ)を作(つく)るたんぱく質(しやく)を多く含(ふ)むこと、肉(にく)の「畑(はたけ)の肉(にく)」と呼ば(よ)べます。煮豆(にひ)などの料理(りょうり)に使(つか)われるほか、様(よ)々な食品(しょくひん)に加工(かこう)され、日本人(にほんじん)の食(た)べ物(もの)に欠(か)かせない食(た)べ物(もの)です。また、和菓子(わがし)などに使(つか)われる小豆(こまめ)も、大豆(だいず)同様(どうじやう)に苦(く)から重要(じゆうじやう)な食(た)べ物(もの)でした。昔(むかし)の人は、小豆(こまめ)の赤(あか)い色(いろ)が「太陽(たいやう)と同(どう)様の(じやう)生命力(せいめいりき)」を象(さ)徴(てい)すると考(かん)え、魔(ま)よけの意(い)味(み)を込(こ)めて行(ぎやう)事(じ)やお祝(いわ)いの時(とき)に取り入(い)れられました。		ジョア容器(ようき)は 専用(せんよう)ビニール袋(ふく)		
17 (月)			ひめもちすいとん いわしみそに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく いわしみそに	ながねぎ、 にんじん 、 ごぼう しいたけ、ほうれんそう もやし	ごはん、 ひめもち 、ごま	686	837	ひめもちは、青森県(あおもりけん)特産(とくさん)の「もち姫(めい)」というもちの特性(とくせい)を持った小麦(こむぎ)で作(つく)られています。主(おも)な生産地(せいさんち)はおいらせ町(ちゆう)と十和田市(じゆわだし)です。「もち姫(めい)」は、もちもちとした食感(じきん)と、つるつとしたのど越(こ)しもあることから、いろいろ加工(かこう)品(ひん)に使うことができる小麦(こむぎ)として注(しゆ)目(め)されています。				
18 (火)			せわりコッペパン わかめスープ たまごサラダ ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう 、わかめ とうふ、 ぶたにく 、たまご	ながねぎ、 にんじん 、たけのこ キャベツ 、ピーマン、 たまねぎ にんにく、しょうが、きゅうり えだまめ	せわりコッペパン ちゅうかめん、じゃがいも ふじさんゼリー あぶら、ごま	643	810	岩手県(いわてけん)や宮城県(みやぎけん)の三陸(さんりく)リアス海岸(かいがん)は、日本(にっぽん)で一番(いちばん)わかめがとれる場所(ばしょ)です。わかめの根元(ねもと)や茎(くき)は、めかぶや茎(くき)わかめとして、ほぼ全(ぜん)部(ぶ)食(た)べられます。乾燥(かんばう)させたものは一年(いちねん)中(ちゆう)手(て)に入(い)りますが、旬(しゆん)を迎(むか)える春(はる)には「新物(しんぶつ)」と呼ばれる生(なま)のわかめが出(で)回(まわ)ります。多くは2月(に)から3月(さつ)の限定(げんてい)品(ひん)で、この時期(じき)しか食(た)べられません。お店(みせ)で見(み)つけたらぜひ食(た)べてみてください。		デザート 容器(ようき):プラ		
19 (水)			だいこんのみそしる てりやきチキン うらがみそぼろ	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、てりやきチキン ぶたにく 、さつまあげ	だいこん、 にんじん だいごんな、もやし こんにやく、 ごぼう いんげん、しょうが	ごはん 、さとう、ごま ごまあぶら	614	755	給食(きょくじき)には毎日(まいにち)牛乳(ぎゅうにゅう)が出(で)ます。日(ひ)によって牛乳(ぎゅうにゅう)の味(あじ)が違(ちが)うと感じ(かん)じたことはありませんか?牛乳(ぎゅうにゅう)は生(なま)きている牛(うし)から生産(せいさん)されるので、牛(うし)の品(しん)種(しゆ)や育(よ)て方(かた)、エサ(えさ)の違(ちが)いなどによって風味(ふうみ)が変(か)わります。また、牛(うし)は暑(あつ)さに弱(じやく)、夏(なつ)は食(た)べ欲(ほ)しが落ちて水分(すいぶん)を多くとるため、乳脂(にゅうじ)肪(ぱう)分(ぶん)が少(すく)ないさっぱりとした味(あじ)の牛乳(ぎゅうにゅう)になり、秋(あき)から春(はる)先(まへ)にかけては、乳脂(にゅうじ)肪(ぱう)分(ぶん)の多い濃(あじ)厚(こう)な味(あじ)の牛乳(ぎゅうにゅう)になります。成長(せいじやう)に必要な栄(えい)養(じやう)がたくさん入(い)っているため、しっかり飲(の)んで欲(ほ)しいですね。				
20 (木)			ミネストローネ チキンナゲット はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、チキンナゲット	セロリ、 たまねぎ 、 にんじん キャベツ 、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし、きゅうり	スライスまめパン マカロニ、いんげんまめ さとう、あぶら ドレッシング	741	813	豆(まめ)は、マメ科(まめか)の植物(しょくぶつ)の種(たね)子(こ)です。多くの種類(しゆ)があり、世界(せかい)で食(た)べられている豆(まめ)は70~80種類(しゆ)にも上(あ)ります。また、収穫(とと)してそのまま野(や)菜(さい)として食(た)べるものや、乾燥(かんばう)させて長(なが)く保(たも)つて使(つか)うもの、調味料(てんみりょう)などに加工(かこう)されるものもあります。日本(にっぽん)では古(いにし)えから大豆(だいず)や小豆(こまめ)を使(つか)った料理(りょうり)が食(た)べられています。世界(せかい)ではエンドウ豆(とう)やいんげん豆(とう)、ひよこ豆(とう)などのいろいろの豆(まめ)を使(つか)った料理(りょうり)が食(た)べられているようす。		チキンナゲット 小(こ)・中(ちゆう)2個(こ)		
21 (金)			こまつなのみそしる あつやきたまご ガーリックポークどん	ぎゅうにゅう 、とうふ みそ 、あつやきたまご ぶたにく	こまつな、 にんじん 、えのきたけ たまねぎ 、こんにやく、 ごぼう グリーンピース、にんにく しょうが	ごはん 、さとう	702	879	小松菜(こまつな)は、江戸時代(えどじだい)の初(はつ)めごろから東京(とうきゆう)の小松川(こまつがわ)川(がわ)地区(ちく)で栽培(さいばい)されていました。今(いま)では東京(とうきゆう)だけでなく、各(かく)地(ち)でたくさん栽培(さいばい)されています。暑(あつ)さにも寒(さむ)さにも強(つよ)く、育(よ)てやすい野菜(やさい)ですが、冬(ふゆ)に獲(と)れるものは葉(は)が厚(あ)く、やわらかく甘(あま)くなります。昔(むかし)から、緑黄色(りよくわうしき)野菜(やさい)が少ない冬(ふゆ)の貴(たか)重(じゆう)な栄(えい)養(じやう)源(げん)でした。カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄(てつ)分(ぶん)をたくさん含(ふ)んでいるので、積(た)極(ごく)的に食(た)べましょう。				



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	メ	
25 (火)	 ちぐさそうめん	 たけのこしのだに れんこんとごぼうのサラダ レモンカスターダルト	ぎゅうにゅう たけのこしのだに、たまご なると	ながねぎ、 にんじん 、しいたけ ごぼう 、きゅうり、えだまめ れんこん	そうめん、ドレッシング レモンカスターダルト	684	795	レモンは世界中の様々な地域で食べられ、愛されている食材です。イタリアのシチリアでは、どこの家庭の台所にもレモンが常備されています。またスペインのパエリアやタパス、ギリシャの煮込み料理などでもレモンがふんだんに使われています。フランス南部では「タルト・シトロン」というレモンのタルトが有名です。今日はリクエスト給食4位のレモンカスターダルトです。					
26 (水)	 ごはん	 ながいものみそしる さばしょうがに くるまめひじき	ぎゅうにゅう さばしょうがに、 みそ くるまめ、さつまあげ ひじき	にんじん 、いんげん こんにゃく	ごはん 、 ながいも いたふ、あぶら、さとう	669	811	大豆は昔から私たちの食事に欠かせない食材です。煮豆やもやし、枝豆として食べるだけでなく、きなこ、豆腐、腐、みそ、しょうゆ、納豆、豆乳、大豆油などに加工されて、私たちの食生活を豊かにしています。今日の黒豆ひじきには黒豆と言われる黒大豆が入っています。大豆には肉や魚と同じくらいたんぱく質が多く、食物せんいやカルシウム、鉄、ビタミンB群なども含まれています。					
27 (木)	 スライスパン	 スコッチブロス しろみぎかなフライ (パックソース) ポテトサラダ	ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ とりにく	たまねぎ 、 にんじん 、セロリ にんにく、 キャベツ 、きゅうり とうもろこし	スライスパン 、あぶら もちむぎ、いんげんまめ じゃがいも、マヨネーズ さとう	609	781	スコッチブロススコットランドの代表的なスープです。スコットランドは気候と土壌の条件が悪く、野菜や小麦が育ちにくいので、使う食材は限られています。ウイスキー作りが盛んなため、大麦がたくさん栽培されています。肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷり入った具だくさんのスープは、レストランでも家庭でも定番の人気メニューです。					
28 (金)	 むぎごはん	 エッグカレー かいそうサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく かいそう、うずらたまご	たまねぎ 、 にんじん 、にんにく しょうが、 りんごピューレ きゅうり、かんでん とうもろこし	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ、マーガリン りんごゼリー	673	855	「室」とは世の中に数少なく、貴重なものを意味します。言葉の由来は、田んぼの「田から」生まれるもの、お米です。昔から日本人は田んぼからの恵みであるお米を、かけがえのない「たから」として尊んできました。お米を作ってくれる農家さんや食事を作ってくれる人達に感謝して、今日もおいしい室(お米)を大切にいただきます。					デザート 容器：紙

食育 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



冬の食べもの・ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 ○○○○ **どきの医者いらず**
○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいなくなるという意味。

Q2 ○○○ **は○○屋**
○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。

Q3 かん○○ **寒ばら寒かれい**
寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。

Q4 煎り○○ **に花が咲く**
節分に使う○○は煎っている(火を通す)のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのとえ。

Q5 あつもの **羹に懲りて○○を吹く**
あつもの羹(熱い汁物)でやけどしたので、冷たい○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのとえ。



おすすめレシピ クリームチーズ和え

準備 缶詰は開けて、みかん缶とパイン缶の汁を合わせて180cc
とっておく。
(黄桃缶のシロップは捨てる)
缶詰はザルにあげて、しっかり水分を切っておく。

①クリームチーズと缶詰のシロップをミキサーに入れて溶かす。
②缶詰と白玉もち、①のクリームを全て混ぜて出来上がり。

令和6年12月 残食調べ結果

【総量】 2772.4kg
【一日当たり】 173.3kg
【一人当たり】 34.29g

地元産(十和田・六戸)食材
豚肉………2/21
ごぼう……2/3・17・19・21
にんにく…2/14

こたえ

Q1=だいこん(大根) Q2=もち(餅) Q3=ぶり(鱒)
Q4=まめ(豆) Q5=なます(鱧)…酢の物のこと