



3月分こんだてひょう



給食回数 16回

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。

★魚には骨が入っていることがあります。気を付けて食べましょう。

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)		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)			すましじる えびフライ ほうれんそうのおひたし さくらもち	ぎゅうにゅう しろみぎかなのつみれ かつおぶし、えびフライ とうふ	にんじん 、えのきたけ ながねぎ、ほうれんそう もやし	ごはん、さくらもち	604 734	3月3日は桃の節句とも呼ばれ、五節句と呼ばれる行事のうちの一つです。節句の日取りはすべて奇数ですが、中国から伝わってきたことが関係しています。中国は古くから3月3日のように奇数が重なる日は不吉とされ、厄払いをするための儀式として節句をおこなっていたことが理由です。今日は桜餅を食べて厄を落としましょう。
4 (火)			ブロッコリーサラダ ストロベリーカスタードタルト	ジョアブルーベリー ベーコン、 ぎゅうにゅう チーズ	にんにく、たまねぎ、 にんじん ぶなしめじ、いんげん ブロッコリー、きゅうり あかパプリカ	スパゲッティ ストロベリーカスタードタルト マーガリン、カルボナーラ ドレッシング	554 686	ブロッコリーは鮮やかな緑色と独特な食感が特徴のビタミンやミネラルが豊富な野菜です。「もし野菜を一種類しか食べられないのなら、ブロッコリーを食べるべきだ」と言われるほど栄養価が高く、ビタミンCも豊富なので、かぜやがんの予防にも効果があります。表面が紫がかっていれば、新鮮な証拠です。スーパーで買うときに確認してみてください。
5 (水)			だいこんのみそじる いわしみに にくじゃが	ぎゅうにゅう 、あつあげ にぼしこ、 みそ 、 ぶたにく いわしみに	にんじん 、えのきたけ、ながねぎ ほうれんそう、もやし、だいこん ぶなしめじ、こんにゃく しょうが、たまねぎ、グリーンピース	ごもくごはん じゃがいも 、さとう	706 869	味噌は、大豆に塩とこうじを加えて作る調味料です。時間をかけて発酵・熟成させることで、味噌特有の味と香りが生まれます。味噌の作り方は柔らかく煮た大豆を熱いうちにつぶし、塩とこうじを混ぜた「塩切りこうじ」を加えます。この時にしっかりと混ぜると発酵がうまく進み、味の良い味噌ができます。その後清潔な容器にきっちりと隙間なく詰め、ラップなどで表面を覆います。おとしぶたをし、重石を乗せて日光のあたらない涼しい場所で保存します。時々かき混ぜながら8~10ヶ月くらい寝かせて完成です。お家で自家製味噌を作って味噌汁を飲んでみてくださいね。
6 (木)			キャベツとベーコンのスープ ハーブチキン マカロニサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハーブチキン	たまねぎ、 にんじん 、キャベツ きゅうり、とうもろこし	スライスパン いちごジャム、マカロニ マヨネーズ	791 878	間食(おやつ)は空腹を満たすためだけではなく、不足しやすい栄養素をとる役割もあります。ビタミンCはキウイフルーツやいちご、みかんなどの果物、パプリカやブロッコリーなどの野菜、じゃがいもなどのいもに多く含まれています。体の調子を整える働きや病気にかりにくくする働きがあり、この時期に積極的にとりたい栄養素です。間食には生のまま食べられる果物や野菜、焼きいもなどの調理済みのものを買っておくと、お手軽にビタミンCを補給することができますよ。
7 (金)			ポークカレー フルフルゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんにく、たまねぎ、 にんじん りんごピューレ 、みかん パイナップル、おうとう、マンゴー しょうが	むぎごはん 、 じゃがいも はちみつレモンゼリー カレールウ	719 921	カレーを日本で初めて紹介したのは、1872年に出版された料理本です。その本によれば、みじん切りのねぎ・しょうが・にんにくをバターで炒め、水を加えて鶏肉・えび・鯛・カキなどを加え、カレー粉で煮込んで、塩と水溶性小麦粉を加えてさらに煮込むと書かれていました。現在ではあまりおいしそうに感じませんが、当時はカレー粉の香りだけで食べていたんですね。
10 (月)			おやこに ヒレカツ ながいものゆずあえ すだちゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく ヒレカツ、なんと、 たまご わかめ	にんじん 、ほししいたけ たまねぎ、グリーンピース きゅうり	ごはん、いたふ ながいも 、ドレッシング すだちゼリー	729 891	毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体を作ることが基本です。給食や授業で学んだことを生かし「食べ物でからだがかたくなる」ことを意識して、より良い生活を送って欲しいと思います。今日はもうすぐ卒業する児童・生徒の皆さんをお祝いして、すだちゼリーをつけました。「おめでとうございます」
11 (火)			せわりコッペパン わかめスープ たまごサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく わかめ、たまご	にんじん 、たけのこ、ながねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、ピーマン、きゅうり	むしちゅうかめん せわりコッペパン 、ごま ごまあぶら、マヨネーズ	580 707	2011年3月11日に発生した東日本大震災では、多くの命が失われました。あれから14年がたとうとしています。命の尊さを思い、命の大切さを考え、災害で学んだことを風化させることなく、災害に備えることを目的として、3月11日は「いのちの日」と災害時医療を考える会が制定しました。ちなみに災害に備えるには、1人1日3ℓの水が必要と言われています。

食育 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!

あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

ひごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている	<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しくしている

<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる	○の数が...
			<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>7~9個</div> <div>4~6個</div> <div>1~3個</div> <div>0個</div> </div>
			<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>☆☆☆ たいへん よくがんばり ました</div> <div>☆☆ よくがんばり ました</div> <div>☆ もうすこし がんばり ましょう</div> <div>まずは たべることをすき になりましょう</div> </div>





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。

★魚には骨が入っていることがあります。気を付けて食べましょう。

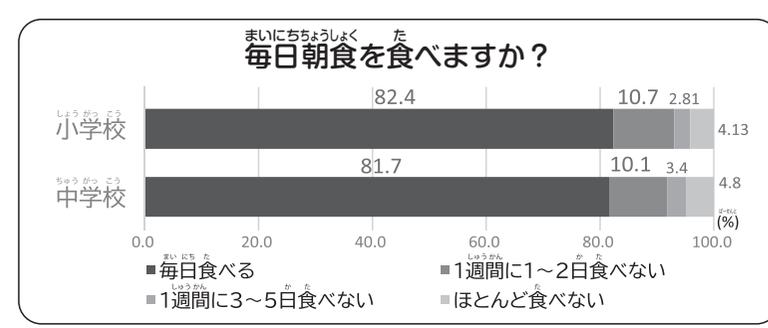
日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育ひとくちメモ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	ひと	くち	メモ		
12 (水)			こまつなのみそしる さばみそに きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう 、さばみそに にぼしこ、 みそ 、あつあげ ぶたにく	にんじん 、こまつな、 ごぼう こんにやく	ごはん 、いたふ ごまあぶら、ごま	678	886	ごまは手軽な栄養源として親しまれています。「不老長寿の薬」ともいわれ、中国の楊貴妃も好んで食べていたそうです。ごまには良質なタンパク質と脂質に加えて、ビタミンやミネラルが豊富です。ごまの脂質はコレステロールの上昇を抑えて血圧を下げる効果があります。また、セサミンという成分も含まれていて抗酸化作用や肝機能強化、老化防止にも効果があります。					
13 (木)			ゆきにんじんポターージュ イタリアンチキン ミモザサラダ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう イタリアンチキン、たまご	たまねぎ、 にんじん 、コーン パセリ、ブロッコリー、レタス	こめ スライスパン ミルメークコーヒー マーガリン、シチュールウ なまクリーム、ドレッシング	800	963	約10年前に津軽の深浦町で人参を収穫しようとしたら、その日は大雪にみまわれ掘り起こすことができませんでした。しばらくして凍って使い物にならないうらやまの人参が掘り起こしてみたら、紅色が濃く凍らないうらやまの人参になっていたそうです。「ふかうら人参」の誕生です。12月から3月までが収穫期です。給食ではポターージュにしてみました。召し上がってみて下さい。					
14 (金)			にくとうふじる あつやきたまご だいこんのナムル はいがふりかけ	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく 、とうふ	しょうが、にんにく、 にんじん こんにやく、まいたけ	ごはん 、ごま ドレッシング はいがふりかけ	607	758	昔、舞舞は幻のきのことよばれ「舞い上がるほどおいしい」と言われたことから、その名前がついたという説があります。1970年ごろに人工栽培に成功して一般に普及しました。不溶性食物繊維が豊富で、免疫力を高めてくれます。疲労回復や脂肪燃焼の効果のあるビタミンB2が多く含まれています。					
17 (月)			ながいものみそしる わふうコロッケ ぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう わふうコロッケ、あつあげ ぶたにく、にぼしこ、みそ	にんじん 、いんげん、たまねぎ キャベツ、もやし あかパプリカ	ごはん、 ながいも いたふ	656	810	街のお肉屋さんで肉と一緒にコロケやメンチカツが売られていることがあります。お肉屋さんでは様々な部位の肉を切り分けた時に端っこの部分が出てくるので、それをひき肉にしてじゃが芋に混ぜてコロケにしたからだそうです。もともと肉屋さんで仕入れたいい肉を使っているの、安くておいしいと評判になりました。					
18 (火)			わかたけしのだ ごぼうサラダ ごごかなアーモンド	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、ちくわ、ごごかな わかたけしのだ	たまねぎ、 にんじん ほししいたけ、モロヘイヤ ごぼう 、きゅうり	こめ うどん マヨネーズ、ごま アーモンド	619	736	アーモンドはバラ科サクラ属に属する木で、3月には桜の花のようなピンクでかわいらしい花が咲きます。ビタミンEや食物繊維など栄養価も高いですが、脂質も多く含まれているので食べ過ぎには注意しましょう。一日の間食の目安が200kcalですので、他に何も間食しないのであれば、20粒~25粒で約30gが目安です。エネルギーは120kcal~150kcalになります。					
19 (水)			かぶりりかきたまじる てりやきチキン イカとブロッコリーのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう てりやきチキン、たまご イカ	にんじん 、しろかぶ、ながねぎ ブロッコリー、きゅうり あかパプリカ	ごはん 、ドレッシング	559	691	イカは外部からの刺激があると体の色を変化させます。敵から身をまもるためのカモフラージュや威嚇などで赤っぽくなります。また、人間の手の体温でヤケドするほどデリケートではかの魚と一緒に水槽に入ると、ストレスで墨を吐き、自分で窒息死してしまうこともあるそうです。					
21 (金)			チキンカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく わかめ	たまねぎ、 にんじん りんごピューレ 、かんてん きゅうり、とうもろこし しょうが、にんにく	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ	627	805	おろしを混ぜて炊く麦ご飯は、昔から日本でも食べられていましたが、見た目が黒っぽくなるのであまり良いイメージは持たれていませんでした。しかし、最近では麦の栄養価が見直されて、食物繊維や、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれていて、生活習慣病の予防にも役立つと人気が出ています。長生きして天下を治めた徳川家康も食べていたそうですよ。					
24 (月)			みぞれじる ぎんさけのさいきょうみそメンチ ほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゅう ぎんさけのさいきょうみそメンチ ぶたにく 、あつあげ、ツナ	にんじん 、えのきたけ はくさい 、だいこん、ながねぎ ほうれんそう、もやし とうもろこし	ごはん、ドレッシング あぶら	713	886	昔から大根は「だいこんおろしに医者いらず」と言われるほど体が喜ぶパワーを持っています。殺菌作用やたんぱく質分解酵素によりお肉などを柔らかくする働きや、抗酸化作用による老化予防が期待できます。また免疫力の向上にも役立ちます。栄養成分であるジアスターゼは消化を助けてくれます。大根おろしの辛みや食感が苦手な人でも、汁物に入ると食べやすくなります。今日は大根おろしがたっぷり入ったみぞれ汁です。体が温まりますよ。					
25 (火)			はんじゅくあじつけたまご きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、ハム はんじゅくあじつけたまご	にんじん 、メンマ、もやし ほうれんそう きりぼしだいこん 、きゅうり ながねぎ	ちゅうかめん、ごま	526	626	今日は今年度最後の給食です。コロナ禍の為「熟食」だった給食も、楽しくおしゃべりできるまでになったことでしょう。ルールを守り、給食を残さず食べ、この一年でも体も大きく成長したことでしょう。引き続き安心・安全な給食を提供できるように、給食センター職員一同、一丸となって努めてまいりますので、よろしくお祈りします。					

食育 朝食アンケートの結果をお知らせします

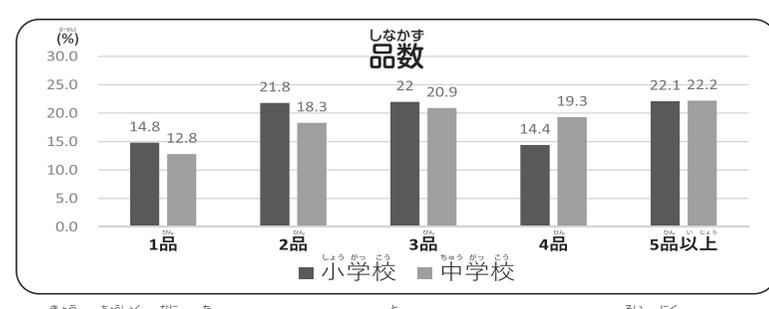
「」

昨年(さくねん)の12月に十和田市・六戸町の全小学校(かくねん)5学年と全中学校2学年を対象として、朝食アンケートを実施しました。対象人数は小学校533人、中学校436人でした。

各校の皆様、お忙しい中アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました。



ほとんどの児童・生徒は朝食を食べていましたが、小学校と中学校を比べると中学校の方が朝食欠食傾向が若干多くみられました。昨年度と比べると、小学校は「毎日食べる」の割合が減少し、中学校では増加したことで小学校と中学校の差が縮小しました。



「今日の朝食は何を食べましたか」という問いに、ごはん、パン、めん類、肉のおかず、ハムやウィンナー、魚のおかず、卵のおかず、野菜(サラダやおひたし)、つけもの、海そう、みそ汁、スープ、牛乳、ヨーグルト、果物、シリアル、納豆、その他、これらの18項目の中から、食べたものに○をつけてもらい、そこから品数を計算し集計しました。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている割合は小学生34.6%、中学生42.4%でした。

令和7年1月 残食調べ結果

【総量】 2406.0kg
【一日あたり】 160.4kg
【一人あたり】 36.5g

地元産(十和田・六戸)食材
豚肉...3/11・14・25