



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 ★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 |
|-----------|--------|--|---|---|---|-------------|-----|---|---|---|---|---|------|
| | イラスト | 品名 | 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 | |
| 8 (火) | | せわりコッペパン もずくスープ ポテトサラダ | ぎゅうにゅう 、もずく とうふ、 ぶたにく | にんじん 、えのきたけ、ながねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、ピーマン とうもろこし、ブロッコリー | せわりコッペパン 、ごま あぶら、あぶら ちゅうかめん、じゃがいも さとう、マヨネーズ | 643 | 833 | 新学期が始まりました。勉強や運動などにしっかり取り組み、学校生活を充実させるためには好き嫌いをなく、バランスのよい食事を毎日とることが必要です。給食には色々な食べ物が登場しますが、苦手なものがでも全く食べないのではなく、少しでも食べてもらえると嬉しいです。これから一年間よろしくお祈いします。 | | | | | |
| 9 (水) | | だいこんのみそしる いわしうめに とりとながいものガリバタいため | ぎゅうにゅう 、あつあげ みそ 、いわしうめに とりにく | にんじん 、だいこん、たまねぎ あかパブリカ | ごはん 、あぶら なかいも | 642 | 798 | いわしは漢字で「魚」に「弱」と書きます。これは、水揚げするとすぐに弱って死んでしまうことや、鮮度が落ちるのが早く傷みやすいことが由来しています。弱いというだけあって骨も細いので、よく噛むと頭から尻尾まで骨ごと食べることができます。カルシウムもしっかりとることができるので、残さず食べて強い体を作りましょう。 | | | | | |
| 10 (木) | | オニオンスープ しろみざかなフライ フレンチサラダ | ぎゅうにゅう 、ベーコン しろみざかなフライ | たまねぎ、 にんじん 、パセリ ブロッコリー、きパブリカ レタス | スライスまめパン あぶら、ドレッシング | 563 | 765 | 玉ねぎは年中手に入る野菜の一つですが、その旬は春といわれています。収穫されてすぐの新玉ねぎを見ることができるのは今の時期だけです。新玉ねぎは水分が多く辛みが少ないので、生でサラダとして食べるのがおすすめです。また、加熱すると、とろとろになり甘さも増すので、スープにして食べるのも良いですね。 | | | | | |
| 11 (金) | | ポークカレー かいそうさらだ | ぎゅうにゅう 、 ぶたにく かいそう | にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん 、 りんごピューレ かんでん、きゅうり とうもろこし | むぎごはん 、マーガリン じゃがいも 、カレールウ | 649 | 833 | 手には目に見えなくても、たくさんの汚れやばい菌がついています。ばい菌を体の中に入れてはいけないので、食事の前には必ず手洗いをすることが大切です。ポイントは石鹸を良く泡立て、しっかりあらうことです。手を拭くハンカチも清潔なものを使うようにしましょう。 | | | | | |
| 14 (月) | | ワンタンスープ えびカツ たまごサラダ | ぎゅうにゅう 、 ぶたにく えびカツ、たまご | はくさい、もやし、 にんじん ながねぎ、ほししいたけ きゅうり、えだまめ | コッペパン、ワンタン ごまあぶら、あぶら じゃがいも | 609 | 776 | 枝豆は熟する前の青い大豆を収穫したもので、豆ではなく野菜の仲間に分けられます。大豆と比べると、たんぱく質は少ないですが、ビタミン類が多く含まれています。茹でてそのまま食べるのも良いですが、緑色が鮮やかなので料理に使っても見栄えがよくなります。 | | | | | |
| 15 (火) | | わかたけしのだ ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう わかたけしのだ、ちくわ とりにく 、なると | ながねぎ、 ごぼう 、きゅうり とうもろこし、 にんじん ほししいたけ、わらび、みず えのきたけ、うど、なめこ、たけのこ | ごま、 ごめこうどん | 530 | 634 | 毎日朝ごはんを食べていますか。朝食を食べられない理由としてよく挙げられるのが「食欲がない」です。不規則な生活リズムや夜遅くの食事・間食、油の多い食品のとり過ぎは、食欲低下につながります。心当たりがある人は、自分の生活を振り返って、朝ごはんをおいしく食べるにはどうしたらよいか考えてみましょう。 | | | | | |

食育 入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお祈い致します。



学校給食について

※令和7年度の給食日数は200日です

保護者の皆様へ
4月の給食から変更となりました。
○月曜日の持参米飯を廃止し、主食はパンを提供いたします。
○物価高騰により、学校給食費を改定しました。
・小学校、義務教育学校 1～6学年 335円
・中学校、義務教育学校 7～9学年 375円
学校給食費の無償化により、保護者の負担はありません。

【一週間の給食形態】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|-----|----|-----|
| パン | めん | ごはん | パン | ごはん |

おねがい
◎配布している「はし・スプーン」は、毎日洗って清潔なものを使用させて下さい。
◎朝ごはんは必ず食べさせるようにして下さい。
◎好き嫌いをなく、なんでも食べることができるようにさせてください。

地元産(十和田・六戸)食材

- 4/18 ごぼう
- 4/24 鶏卵
- 4/25 にんにく

※小学生は8～9歳の場合

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。

- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

【学校給食摂取基準】～給食一食あたり～

| 区分 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(%) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) | マグネシウム(mg) | 亜鉛(mg) | ビタミン | | | | 食物繊維(g) |
|-----|-------------|----------|-----------|-----------|-------|------------|--------|---------|---------------------|---------------------|-------|---------|
| | | | | | | | | A(μgRE) | B ₁ (mg) | B ₂ (mg) | C(mg) | |
| 小学生 | 650 | 21～32.5 | 摂取エネルギー | 350 | 3 | 50 | 2 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5以上 |
| 中学生 | 830 | 27～41.5 | 全体の20～30% | 450 | 4.5 | 120 | 3 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7以上 |

※文部科学省の学校給食摂取基準を目安とし、実情にあわせて、弾力的に運用します。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



令和7年2月 残食調べ結果

【総量】 3254.5kg
【一日当たり】 180.8kg
【一人当たり】 35.8g



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 16回

★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 | |
|--------|-----------|-----------|---|--|--|--|-----|------|---|
| | ごはん | ショア ANDOU | 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 | | |
| 16 (水) | ごはん | ショア ANDOU | マーボー豆腐 シュウマイ もやしときゅうりのちゅうかあえ | ジョアストロベリー ぶたにく、だいず、とうふ シュウマイ、ハム | にんにく、しょうが、 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 きゅうり、もやし | でほん 、ごまあぶら でんぶん、さとう、ごま | 584 | 809 | お互いに気持ちよく食事ができるように守って欲しい決まりをマナーといいます。マナーには、食事のあいさつやよい姿勢、相手にいやな思いをさせないような気遣いなどがあります。皆さんもマナーを大切に、楽しい給食時間にしていきましょう。 |
| 17 (木) | スライスこめパン | MILK | ホワイトカレースープ はなやさいアーモンドサラダ おいわいゼリー | ぎゅうにゅう 、 とりにく なると、 はんじゅくあじつげたまご | にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん 、いんげん ブロッコリー、カリフラワー | スライスこめパン マーガリン、 じゃがいも ルウ、なまクリーム ドレッシング、アーモンド おいわいゼリー | 622 | 791 | 新学期が始まって約一週間が経ちましたが、新しい環境での学校生活には慣れてきましたか。疲れが出やすい時期ですので、食事や睡眠が十分とり、体調を崩さないように気を付けましょう。今日は、皆さんの入学・進級をお祝いしてデザートがつきます。しっかり食べて、疲れを吹き飛ばせるとよいですね。 |
| 18 (金) | ごはん | MILK | あおなのみそしる いわししょうがに ごぼうブルコギ | ぎゅうにゅう 、とうふ にはしこ、 みそ いわししょうがに ぶたにく | にんじん 、だいこんな つきこんにやく、しょうが ごぼう 、あかパプリカ | でほん 、いたふ、さとう ごま、ごまあぶら | 587 | 732 | ブルコギは甘辛いたれに漬けた肉と野菜を一緒に焼いた韓国の料理で、名前の「ブル」は火を「コギ」は肉を意味しています。牛肉を使って作る人が多いですが、豚肉や鶏肉を使ったものやイカなどの海鮮を使ったブルコギもあります。今日の給食では、私たちの地元でとれたごぼう肉をたっぷり使ったオリジナルのブルコギになっています。 |
| 21 (月) | クロワッサン | MILK | クリームシチュー だいこんサラダ ミルクムース | ぎゅうにゅう 、 とりにく かにかまぼこ | にんにく、たまねぎ、 にんじん とうもろこし、グリーンピース だいこん、えだまめ | クロワッサン、マーガリン じゃがいも 、いんげんまめ ルウ、なまクリーム ミルクムース | 630 | 705 | ムースはフランス生まれのデザートで、「泡」を意味する言葉がもとになりました。卵やクリームを泡立て、果物のピューレやチョコレートなどを混ぜたものを自然に固めて作ります。また、肉や魚を使って食事として食べられる事もあります。ゼラチンを使わないものをムース、使うものをパバロアとすることもあるようですが、ゼラチンを使ったムースもあり、本場のフランスでも意見が分かれているようです。 |
| 22 (火) | みそラーメン | MILK | はんじゅくあじつげたまご てっこつサラダ | ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、 はんじゅくあじつげたまご だいず、ちりめん、ひじき チーズ | にんにく、しょうが、 にんじん メンマ、もやし、キャベツ ながねぎ、こまつな きパプリカ | ちゅうかめん ごまあぶら | 547 | 654 | 鉄骨サラダは、骨や血液などの材料になるカルシウムや鉄を多い食品を組み合わせて作ったサラダです。成長期の皆さんに食べて欲しいものがたくさん入っています。どんな食品が使われているか確認しながら食べてみましょう。 |
| 23 (水) | わかめごはん | MILK | すましじる とうふでんがく なのはなのごまあえ | ぎゅうにゅう 、わかめ はんぺん、ゆば とうふでんがく | にんじん 、ぶなしめじ ながねぎ、なのはな、もやし | でほん 、ごま | 525 | 655 | 菜の花は春の訪れを告げる野菜で、花のつぼみや若い葉や茎を食べます。ビタミン類やミネラルなどが豊富で、私たちに必要な栄養素がたっぷり詰まっています。ごまなどの脂質の多い食品と相性がよく、一緒に食べるとカロテンの吸収を助けてくれます。 |
| 24 (木) | こくとうコッペパン | MILK | トマトとたまごのスープ かぼちゃチーズコロッケ ツナとブロッコリーのサラダ | ぎゅうにゅう 、 たまご ツナ | にんじん 、トマト、たまねぎ オクラ、ブロッコリー きゅうり、あかパプリカ | こくとうコッペパン かぼちゃチーズコロッケ でんぶん、あぶら ドレッシング | 572 | 703 | 日本は世界の中でも卵が好きな国です。一人当たりで計算すると一年で320個の卵を食べていて、世界4位の消費量です。目玉焼きやオムレツなどの他、お菓子やパン、調味料など様々な形に加工されて私たちの食生活を支えています。 |
| 25 (金) | むぎごはん | MILK | キーマカレー フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だいず、ヨーグルト | にんにく 、しょうが、たまねぎ にんじん 、 ひんごピューレ パイン、もも、ナタデココ | むぎごはん 、 ぎょこく あずき、 カレールー ゼリー | 680 | 871 | キーマカレーはひき肉を使ったカレーですが、よく似たものにドライカレーがあります。今から100年ほど前、日本の豪華客船の料理人がキーマカレーをアレンジして作ったものがもとになったといわれています。 |
| 28 (月) | スライスパン | MILK | コーンポタージュ ハンバーグ いかのマリネサラダ | ぎゅうにゅう 、ベーコン ハンバーグ、いか | たまねぎ、 にんじん とうもろこし、パセリ ブロッコリー、あかパプリカ | スライスパン、マーガリン ルウ、なまクリーム ドレッシング | 662 | 857 | ブロッコリーは主につぼみを食べる野菜で、花野菜とも呼ばれます。茎もかたい部分を取り除くことと食べられるので、捨てないようにしましょう。ちなみに、収穫せず、畑にそのまましておくことで冬から春にかけて、黄色い小さな花が咲きます。 |
| 30 (水) | ごはん | MILK | こまつなのみそしる さばみそに ながいものうめあえ | ぎゅうにゅう 、とうふ にはしこ、 みそ さばみそに | にんじん 、こまつな、オクラ うめ | でほん 、 ながいも | 570 | 747 | 青森県は長芋の一大産地で、日本で第2位の生産量があります。1位は北海道ですが、青森県の長芋は品質が良いことで知られ、色白で粘りが強く、アクが少ない特徴があります。今は春掘りの長芋が出回る時期です。お家でも、地元の恵みを味わってみましょう。 |



給食が始まります！
あせらずに、よくかんで味わって
いただきましょう。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

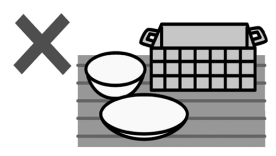
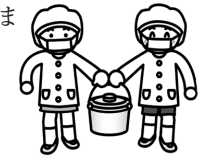


給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？



あつ熱いものや重いものはひとりで運ばずに、協力して運びましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁ものは底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



Tongueを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。