



5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 20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)		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		
1 (木)			ミルクスープ ハーブチキン ツナサラダ	ぎゅうにゅう 、ウィンナー ハーブチキン、ツナ だいず	にんじん 、たまねぎ ぶなしめじ、パセリ、にんにく キャベツ、ブロッコリー	ごまコッペパン じゃがいも、バター ベシャメルソース あずき、ドレッシング	826	885	新緑がまぶしく清々しい季節です。新しい学年やクラスでの生活には慣れてきましたか。1年の中でも過ごしやすいく気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。体がまだ暑さに慣れていない時期ですので、運動するときなどはこまめな水分補給を心がけましょう。					
2 (金)			ぶたじる いわしみそに おひたし こどものひゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく こうやどうふ、 みそ かつおぶし、いわしみそに	にんじん 、 ごぼう 、たまねぎ ぶなしめじ、キャベツ こまつな、もやし つきこんにゃく、にんにく	ごぼん こどものひゼリー	676	820	5月5日はこどもの日です。この日には、「こどもが元気に大きくなりますように」と願いを込めて、こいのぼりをあげたり、ちまきやかしわ餅を食べたりする風習があります。かしわの葉は、新しい芽が出るまで、前の葉が落ちないことから「いつまでも家が絶えることなく続く」という願いが込められています。今日は少し早いです、子どもの日のお祝いにゼリーをつけました。					デザート 容器：紙
7 (水)			はくさいのみそしる てりやきチキン くろまめひじき	ぎゅうにゅう てりやきチキン、あつあげ みそ 、さつまあげ、ひじき	にんじん 、えのきたけ はくさい、いとこんにゃく	ごぼん 、くろまめ さとう	590	728	ゴールデンウィークの長い休みが終わりましたが、規則正しい生活を送ることができましたか。私たちの体は、1日の中で一定のリズムにしたがって活動しています。お腹がすくのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると、健康に異常が出やすくなります。早寝・早起きをして規則正しく食事をとり、生活リズムを整えましょう。					
8 (木)			ほうれんそうとベーコンのスープ しろみざかなフライ コーンサラダ チョコレートクリーム	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 ほうれんそう、レタス きゅうり、ブロッコリー とうもろこし、えだまめ	スライスパン チョコレートクリーム ドレッシング、あぶら	600	735	にんじんは、給食に欠かせない野菜です。にんじんは、アフガニスタン生まれの野菜で、日本には江戸時代に伝えられました。にんじんに含まれるカロテンには、免疫力を高めて、皮膚や粘膜を強くしてくれる働きがあります。					 はる春に おいしいお豆
9 (金)			チキンカレー フルフルゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく	にんじん 、たまねぎ ひんごピューレ 、みかん パイン、もも、にんにく しょうが、トマト	むぎごぼん 、 じゃがいも カレールウ、マーガリン ゼリー	711	910	給食のカレーには、おいしく食べてもらうための工夫が詰まっています。数種類のカレールウと一緒に、りんごピューレや牛乳、ケチャップ、ソースなどを入れています。また、調理員さんが長時間に込められているのでコクのあるカレーに仕上がります。					
12 (月)			モロヘイヤスープ ハムカツ チキンごまサラダ	ぎゅうにゅう 、ハム とりにく、ハムカツ たまご 、だいず	にんじん 、えのきたけ モロヘイヤ、きゅうり あかパプリカ、ブロッコリー	クロワッサン、でんぶ あぶら、あずき ドレッシング	562	714	クロワッサンはフランス語で、「三日月の形」という意味です。クロワッサンの見た目が三日月に似ていることからこの名前がついたそうです。イタリアでは、「小さな角」という意味で、コルネットと呼ばれています。					 空に向けて飛ぶから 「豆は向かって飛ぶから」
13 (火)			かいそうサラダ サワーゼリー	ジョアブルーベリー ぶたにく 、 ぎゅうにく だいず、わかめ	にんじん 、たまねぎ、パセリ きゅうり、とうもろこし にんにく 、しょうが、トマト かんでん	スパゲッティ マーガリン サワーゼリー	572	709	パスタとは、水や小麦粉を練り合わせて作った食品のことです。スパゲッティなどのロングパスタ、マカロニ等のショートパスタのほか、団子や板のような形のスパゲッティがあります。料理やソースに合わせて様々なパスタが使われています。					 まの豆は ふわりと あまみです。
14 (水)			なめこのみそしる なっとう キムタクいため	ぎゅうにゅう 、なっとう とうふ、にほしこ、 みそ ぶたにく	なめこ、 にんじん 、ながねぎ もやし、はくさい、だいこん	ごぼん 、さとう ごまあぶら、ごま	607	754	もやしは、種子を水にひたして日光を当てずに発芽させた野菜です。もやしには、疲労回復に効果的なアスパラギン酸、ビタミンB群も含まれています。					 お豆で おいしい
15 (木)			ミネストローネ オムレツ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン オムレツ	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん 、キャベツ、きゅうり とうもろこし、トマト	こくどうコッペパン あぶら、しろいんげんまめ さとう、もちむぎ じゃがいも、マヨネーズ	635	680	セロリは、香味野菜といわれる野菜のひとつです。セロリには、独特の香りがあり、良い出汁になります。また、アピエンという精油成分で精神を安定させ、イライラした気持ちをしずめる効果があるといわれています。					 はる春には おいしいお豆が たくさんとれます。 お豆の味を楽しみましょう。

食育

スポーツをしていて「もっとうまくなりしたい」「強くなりしたい」と思う人もいます。そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。

大切なのは 栄養バランス

- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

きんりよく しゅんぱつりよく ひと 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

じきゅうりよく ひと 持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

今月の
とわだし 十和田市・六戸町産食材

にんにく 5/13
ごぼう 5/2、21、30

令和7年3月
残食調べ結果

【総量】 2325kg
【一日当たり】 155kg
【一人当たり】 34.2g



5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 20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	牛乳	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 (金)			きりぼしだいこんのみそしる さばみそに にくじゃが	ぎゅうにゅう 、 みそ さばみそに、 ぶたにく	キャベツ 、 きりぼしだいこん なかなぎ 、 にんじん 、 たまねぎ いとこんにやく、グリーンピース しょうが	645	842	みなさんは苦手な食べ物がありますか。給食はバラエティーのある献立を心がけているので、初めて口にする食材やメニューがあるかもしれません。みなさんの体は、毎日の食事ですでているので、できるだけ好き嫌いしないで、一口でも食べるようにしましょう。
19 (月)			なのはなとじゃがいものシュクメルリ だいこんサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく カニかまぼこ	にんにく 、たまねぎ、 にんじん なのはな、だいこん、きゅうり えだまめ	587	742	シュクメルリは、ジョージアの郷土料理です。ジョージアは、面積が日本の5分の1の小さな国で、長寿の国として知られています。シュクメルリは、焼いた鶏肉とにんにくたっぷりのクリームソースで煮込んだ料理です。SNSやインターネット上では、「世界一にんにくをおいしく食べる料理」と話題になったこともあります。今日は、青森県産のにんにくを使って作りました。おいしくいただきます。
20 (火)			やさいかきあげ わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、ツナ、わかめ	にんじん 、たまねぎ、しょうが やさいかきあげ、きゅうり キャベツ、なかなぎ とうもろこし	589	751	わかめは日本各地の海岸でとれ、昔からよく食べられてきた海藻です。わかめの産地は、主に三陸地方と徳島県で、養殖もされています。わかめには、カルシウムが多く含まれています。独特のぬめりのものになっているのは食物繊維で、お腹の調子を整えてくれます。また、うま味成分が多く、汁物や酢の物をおいしくしてくれます。
21 (水)			ながいものみそしる あつやきたまご ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう 、あつあげ みそ 、 ぶたにく あつやきたまご	にんじん 、いんげん、 ごぼう つきこんにやく、あかパプリカ しょうが	620	777	こんにやくは、コンニャクイモという芋から作られます。日本で栽培されるコンニャクイモの90%以上が群馬県産で、その次に栃木県、茨城県と続くそうです。日本の他にはミャンマー、韓国などのアジア各国でも、古くからこんにやくを食用としてきました。しかし現在、低カロリーのこんにやくは和食ブームと共に、健康食品として欧米にも広がりがつつあるそうです。
22 (木)			コンソメスープ チキンウィンナー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン チキンウィンナー	にんにく、しょうが、 にんじん たまねぎ 、 キャベツ 、パセリ セロリ、 なかなぎ 、ブロッコリー きゅうり、きパプリカ	701	907	スポーツをする人は、日常生活や成長に必要なエネルギーや栄養素に加えて、スポーツで消費するエネルギーを食事からとらなくてはなりません。スポーツをするからといって、特別な食事は必要ありません。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえてバランスよく食べましょう。
23 (金)			ビーフハヤシ (レトルト) りっちゃんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 、 ハム すきこんぶ、ヨーグルト	きゅうり、キャベツ ミニトマト、とうもろこし	637	751	今日のビーフハヤシは、給食センターの非常時に備えてある「非常用備蓄食」です。レトルトパウチに入っていますので、容器から出してごはんにかけて食べます。開封するときは包装容器で手を切ったり、開けかえるときにこぼしたりしないように注意しましょう。※レトルト容器はビニール袋へ入れてください。
26 (月)			いなかやさいスープ カマンベールチーズコロッケ スラッピージョー	ぎゅうにゅう 、ベーコン カマンベールチーズコロッケ ぶたにく 、 ぎゅうにく だいず	キャベツ 、 たまねぎ 、 にんじん なかなぎ 、ズッキーニ、セロリ にんにく、トマト	718	851	スラッピージョーは、パンにミートソースのような具をはさんで食べるアメリカのアイオワ州の料理です。とてもユニークな名前ですが、その由来はいくつかあるそうです。スラッピージョーというお店の料理として作られた説があります。食べるときに具がこぼれ落ちたり、汚れやすいことから、「汚れている」という意味のスラッピーという名前が付いたともいわれています。コッペパンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
27 (火)			はんじゅくあじつけたまご きりぼしだいこんサラダ バウムクーヘン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると はんじゅくあじつけたまご ハム	キャベツ、もやし、 にんじん なかなぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ きりぼしだいこん、きゅうり	605	706	バウムクーヘンはドイツ生まれの焼き菓子で、「バウム」は木、「クーヘン」はケーキで、「木のケーキ」という意味になります。バウムクーヘンの名前は、層を重ねて焼き上げた形が、木の年輪のように見えることからついたそうです。ドイツでは、作り方が細かく決められていて、作るお店も限られていることから、お祝いやクリスマスなどの時にしか食べられない高級品だそうですよ。
28 (水)			だいこんのみそしる いわしうめ おふとりにくのたまごとし	ぎゅうにゅう 、あつあげ みそ 、いわしうめに とりにく 、 たまご	だいこん、 にんじん 、たまねぎ こねぎ	671	827	麩は、小麦粉を練って洗う作業を繰り返して作られる食べ物で、室町時代から精進料理として親しまれてきました。焼き麩や生麩、揚げ麩など、地域特有のものも合わせて100種類ほどあるといわれています。給食では、みそ汁に板ふというお麩をよく使いますが、今日は丸麩というものをたまごとしに使いました。麩に味がしみ込んでおいしいですよ。
29 (木)			コーンポタージュ ハンバーグ チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハンバーグ、とりにく	にんじん 、たまねぎ、パセリ とうもろこし、ブロッコリー あかパプリカ、きゅうり	780	929	カルシウムは歯や骨を作るのに欠かせない成分です。不足すると、骨折しやすくなったり、虫歯になりやすくなります。そうならないためにも、バランスよく食べることやカルシウムを意識してとることが大切です。お休みの日にも、カルシウムの多い牛乳を飲んだり、小魚や青菜などを積極的に食べるようにしましょう。
30 (金)			せんべいじる やさいくだんご ながいもサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく やさいくだんご、ちくわ	にんじん 、 ごぼう ほししたけ、いとこんにやく なかなぎ、オクラ	623	776	長芋は、カリウムなどのミネラルやビタミンを多く含むため、「山のうなぎ」と言われることがあります。長芋にはでんぷんを分解する酵素が含まれているため、ごはんなどに含まれるでんぷんの消化を助けてくれます。食欲がなくて消化液の分泌が少なくなった時も、長芋と一緒に食べることで胃に負担をかけることなく栄養素を吸収することができます。

食育

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり → おにぎり+みそ汁 → おにぎり+みそ汁+卵焼き

朝食ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

さやえんどう

えんどうは、マメ科エンドウ属の植物で、さやを食べる「さやえんどう」と、未熟な豆を食べる「美えんどう」、若い莖や葉を食べる「豆苗」など、いろいろな形で食べられています。えんどうの歴史は古く、古代エジプトですでに栽培されていたとされていますが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。さやえんどうには、豆がほとんど成長していない状態の若いさやを食べる「絹さやえんどう」と、成長した豆をさやごと食べる「スナップ(スナック)えんどう」がありますが、どちらも鮮やかな緑色で料理に彩りを添え、シャキシャキとした食感が楽しめます。β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや食物繊維も多く含みます。調理の際は筋を取り除きますが、最近では筋が気にならない品種も開発されています。

絹さやえんどう

スナップえんどう