



9月分こんだてひょう



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 口 メ モ					おし らせ
				ちやくにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中						
1 (月)			コンソメスープ イタリアンチキン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、イタリアンチキン	たまねぎ、 にんじん 、 キャベツ セロリ、カリフラワー にんにく、 きゅうり とうもろこし	コッペパン、じゃがいも マヨネーズ、さとう	627	734	9月1日は防災の日です。これは1923年9月1日に発生した関東大震災に由来しています。秋は台風シーズンと いうことに加え、近年では気候変動の影響からか、豪雨も多発し、各地でたくさん被害が相次いでいます。もし もの時に備えて、水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく 食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。					
2 (火)			はるまき だいこんのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく 、いか、なると はるまき、とりにく	にんじん 、 ながねぎ 、 キャベツ もやし、メンマ、にんにく しょうが、 だいこん 、 きゅうり えだまめ、あかパプリカ	ちゅうかめん あぶら、ドレッシング	669	800	ペットボトル飲料は持ち運びができる便利な飲み物ですが、飲み残しがある時は注意が必要です。口をつけて 飲んだペットボトルの中には、口の中の雑菌が入りやすく、時間がたつにつれてどんどん増えていきます。 常温に長い間おいておくことは避け、早めに飲み切るようにしましょう。					
3 (水)			キャベツのみそしる いわしみそに カラフルそぼろ	ぎゅうにゅう ぶたにく 、 とりにく だいず	キャベツ 、 にんじん 、たまねぎ とうもろこし、えだまめ しょうが	ごはん 、いたふ、さとう	708	867	お米には、パワーの源となる炭水化物や、たんぱく質などの栄養素 が含まれています。炭水化物は、体の中で脳のエネルギーとなるぶ どう糖に変わります。ごはんをしっかりたべて、脳にエネルギーを 補給しましょう。					
4 (木)			ジャーマンスープ オムレツ わかめとツナのサラダ クリームゴールド	ぎゅうにゅう ベーコン、ツナ、わかめ オムレツ	たまねぎ、 にんじん 、いんげん にんにく、パセリ、 きゅうり キャベツ 、とうもろこし	スライスパン クリームゴールド じゃがいも ドレッシング	685	789	私たちは、「明るくなると目覚め、夜暗くなると眠る」という生活リズム を持っています。この生活リズムがくずれると、集中力が続かない、 日中の眠気が強くなる、体の調子が悪くなるなどの悪い影響が出ます。 生活リズムを整え、朝から元気に過ごせるように心がけましょう。					
5 (金)			せんべいじる にしんみそに ながいものうめあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく 、 にしんみそに	にんじん 、まいたけ、 ながねぎ はくさい、 ごぼう 、オクラ うめ	むぎごはん 、せんべい ながいも 、ドレッシング	633	788	ふりかけの歴史は古く、鎌倉時代の料理本にはタイ・サケ・サメの肉を細かく く切り、塩干にしたものや、削り節の名がでてきます。ふりかけは基本的 に、身近にある材料で作られる家庭料理です。鰯節やごまを炒り、砂糖と醤油 で味付けするとおいしいふりかけができるので、作ってみるといいですね。					
8 (月)			いなかやさいスープ スラッピージョー れいとううみかん	ぎゅうにゅう ウインナー、 ぎゅうにく ぶたにく 、だいず	キャベツ 、 にんじん 、たまねぎ パセリ、ズッキーニ、にんにく トマト、セロリ、みかん	コッペパン、じゃがいも さとう、ハヤシルウ ざっこく、あずき	620	751	冷凍みかんは昭和30年代以降に鉄道の駅や列車内で販売され、広ま りました。冬から春ごろにしか販売されていなかったみかんを夏に 販売するために考えられ、マグロの冷凍技術を活用して開発された そうです。					
9 (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 はんじゅくあじつけたまご ハム	にんじん 、 ながねぎ 、 キャベツ メンマ、もやし、にんにく きゅうり 、 きりぼしだいこん	ちゅうかめん、ごま	624	751	ラーメンは給食でも人気のメニューです。ラーメンの「ラー」は、中国 語で「引く張る」「引き伸ばす」を意味する「ラー」と小麦を意味する「ミ エン」からできたとされています。ラーメンの語源自体は中国ですが、 日本の食文化に根付き、味やスタイルが独自に進化していったようです。					
10 (水)			だいこんのみそしる てりやきチキン にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ、 みそ てりやきチキン、 ぶたにく	だいこんな、 にんじん たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース	ごはん 、いたふ、さとう じゃがいも 、あぶら	656	810	大豆は昔から、大切な5つの穀物(米、麦、アワ、キビ、豆)の一つ として全国で作られていました。大豆はそのままの形で食べるほ か、みそ、しょうゆ、納豆、油など、いろいろな食べ物に変身しま す。とても栄養価の高い食品です。					
11 (木)			コーンポタージュ しろみざかなフライ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ、ハム	たまねぎ、 にんじん 、 キャベツ とうもろこし、ブロッコリー きゅうり	スライスこめごパン なまクリーム、マーガリン ベシヤメルソース あぶら、ドレッシング	669	843	米粉とは、お米を細かく砕いて粉状にしたものです。お米はこれまでご はんとしての食べ方が主流でしたが、最近はパンやケーキ、麺などに加工 した新しい食べ方が注目されています。米粉を使った米粉パンは、もっ ちりとした食感とお米の甘味が特徴です。よくかんで食べましょう。					
12 (金)			キーマカレー えびのマリネサラダ	ジョア(ストロベリー) ぶたにく 、 ぎゅうにく だいず、えび	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 、 かぶ ブロッコリー	むぎごはん 、カレールウ ざっこく、ドレッシング あずき、マーガリン	605	789	トマトは生で食べるだけでなく、ジュースやトマトケチャップ、トマトピューレ、トマトペーストなどに加工さ れて、いろいろな料理に使われています。今日の給食のキーマカレーにもトマトケチャップとトマトピューレ を使っています。トマトには、カロテンやビタミンC、食物繊維など体に良い働きをする栄養や、グルタミン 酸とグアニル酸という2つのうま味成分が含まれているので、いろいろな料理に使いたいですね。					ジョア容器は 専用ビニール袋へ
16 (火)			わふうコロッケ れんこんとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 、なると	しょうが、 にんじん 、たまねぎ ながねぎ 、 きゅうり 、えだまめ れんこん、ごぼう	こめごどん わふうコロッケ、あぶら ドレッシング	717	858	おやつや好きなものばかりを食べ、苦手なものは全く食べないでいると、体の調子を崩し、病気にかかりやす くなります。野菜を食べる量が少なく、ビタミン類が不足して体を守る働きが低下し、風邪などをひきやす くなります。毎日元気であるためには、朝昼夕の3食で、主食・主菜・副菜をなるべくそろえ、いろいろな種類 の食べ物を食べるようにしましょう。					
17 (水)			はくさいのみそしる さばみそに くろまめひじき	ぎゅうにゅう あぶらあげ、 みそ さばみそに、ひじき くろまめ、さつまあげ	はくさい、 にんじん えのきたけ、いとこんにやく	ごはん 、さとう、あぶら	701	893	みそは、飛鳥時代に中国から伝えられたと考えられています。みそは元々、寺院や貴族階級にしか手に入れるこ とができないほど贅沢で貴重な食品でした。みそ汁として調理されることは少なく、おかずや薬として利用され ていました。鎌倉時代に「一汁一菜」という武士の食事習慣ができ、みそ汁という形で食べる方法が流行しまし た。室町時代には庶民の間でもみそ汁が食べられるようになり、自分の家でみそを作るようになったそうです。					
18 (木)			ABCスープ ハーブチキン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー、ハーブチキン チーズ	たまねぎ、 にんじん 、 キャベツ にんにく、ブロッコリー パセリ、 きゅうり とうもろこし	スライスまめパン マカロニ、ドレッシング	736	836	古いアラビアの民話に、チーズ誕生にまつわるお話があるので紹介します。アラビアの商人が、羊の胃袋で 作った水筒に乳を入れ、ラクダの背にくくりつけて旅に出ました。暑い砂漠の中を歩き続け、水桶から乳を飲 もうとしたところ、水っぽい液体と白い塊が出てきました。おそろおそろ食べてみると、とてもおいしかった のです。これがチーズ発見の物語です。おもしろいですね。					
19 (金)			だいこんのみそしる あつやきたまご ガーリックポークどん	ぎゅうにゅう みそ 、 あつやきたまご ガーリックポーク	だいこん 、 にんじん 、しめじ たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース、にんにく しょうが、 ごぼう	ごはん 、いたふ、さとう	688	861	今日の給食は十和田市産のガーリックポークを使ったガーリックポーク丼です。ガーリックポークに、玉ねぎ やごぼう、糸こんにやくを加え、ザラメ糖という砂糖と醤油で甘辛く味付けして作ります。豚肉には体の疲れ をとるビタミンB1という栄養がたくさん含まれています。ガーリックポーク丼を食べて、元気に活動しま しょう。					

ビタミンCの効果



野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

