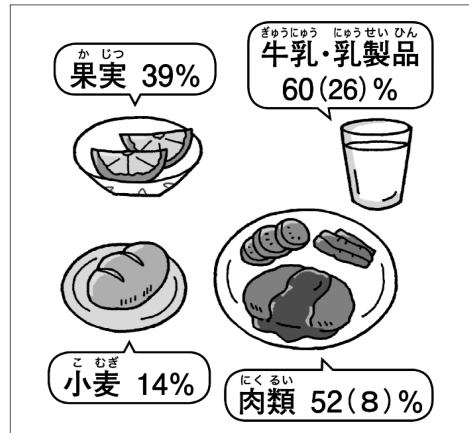
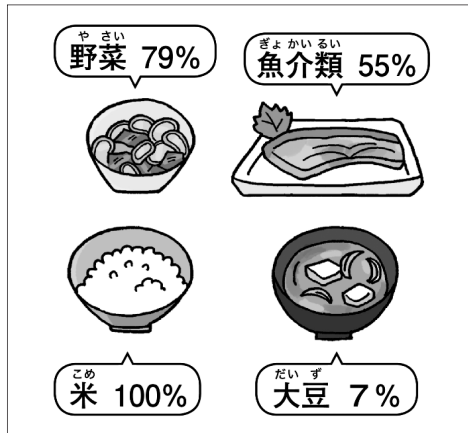




日	こ ん だ て め い			たべものはたらき（ 赤字 の食材は県産品です。）			エネルギー(kcal)		食 育 一 口 メ モ					おし らせ
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中						
1 (水)			キャベツのみそしる にくだんご きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう、とうふ にぼしこ、 みそ にくだんご、 ぶたにく	にんじん 、 キャベツ つきこんにやく、 ごぼう	ごはん 、いたふ ごまあぶら、さとう ごま	581	801	毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べ、適度な運動をして、十分な睡眠をとることが大切です。特に、朝ごはんは、午前中の脳や体に必要なエネルギーになるので、毎日しっかりと食べましょう。起きる時間がギリギリになってしまうと、食事をとる時間が少なくなってしまいます。早寝早起きを心がけましょう。					にくだんご しょうこ 小1個 中2個
2 (木)			ごぼうのミルクスープ イタリアンチキン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、 ウィンナー イタリアンチキン	にんじん 、たまねぎ、 ごぼう しめじ、にんにく、 レタス あかパプリカ 、ブロッコリー きゅうり、とうもろこし	ごまコッペパン 、バター ベシamelソース ドレッシング	782	921	ごぼうは、独特の風味と歯ごたえが特徴の野菜です。食物繊維が多いので、お腹の調子を整えてくれます。青森県は、ごぼうの生産量が全国1位で、十和田市や六戸町、三沢市など上北地方で多く作られています。この地域は、夏場に「ヤマセ」と呼ばれる冷たい風が吹く気候のため、ごぼうを育てやすいといわれています。青森県のごぼうは、シャキシャキとした食感があり、人気が高いそうです。今日のごぼうも、青森県産です。よく噛んで食べましょう。					
3 (金)			なめこのみそしる はんじゅくあじつけたまご にくじゃが あじつけのり	ぎゅうにゅう、とうふ にぼしこ、 みそ はんじゅくあじつけたまご ぶたにく 、あじつけのり	だいこん 、 にんじん 、なめこ ながねぎ 、たまねぎ いとこんにやく、グリーンピース しょうが	ごはん 、 じゃがいも さとう、あぶら	611	759	今日の給食は、十和田湖小学校の5・6年生が家庭科の時間に考えた献立です。4名の児童が意見を出し合い、料理の組み合わせや彩りを考えながら工夫して作りました。十和田市・六戸町の小・中学生・教職員のみなさんにおいしく食べてもらうために、一生懸命がんばりました。味わっていただきます。					
6 (月)			はくさいとベーコンのスープ たちうおフライ（パックソース） ポテトサラダ つきみゼリー	ぎゅうにゅう、ベーコン たちうおフライ	はくさい 、たまねぎ、 にんじん パセリ、きゅうり、とうもろこし	スライスパン、あぶら じゃがいも、マヨネーズ さとう、つきみゼリー	563	706	今日は、十五夜です。十五夜には、一年で最も美しい月を眺めながら、秋の豊作に感謝する風習があります。満月に見立てた団子を作って、秋に収穫したお米や芋、果物をお供えします。今日の給食では、月見ゼリーを付けました。おいしくいただきます。					きのこレンジャー参上 デザート 容器：紙
7 (火)			ごぼういりしのだに キャベツのアーモンドあえ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう、なると とりにく ごぼういりしのだに かにかまぼこ	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 ながねぎ 、 キャベツ	こめこうどん アーモンド ドレッシング ミルメークコーヒー	587	692	干し椎茸は、生の椎茸を乾燥させたものです。骨を丈夫にしてくれるビタミンDを多く含んでいます。また、乾燥させると長く保存ができ、うま味や香りが増します。干し椎茸を戻した水は、おいしい出汁になるので、料理に使いましょう。					わたしたちきのこレンジャー!!
8 (水)			ながいものみそしる なっとう ごぼうプルコギ	ぎゅうにゅう、にぼしこ みそ 、なっとう、ぶたにく あぶらあげ	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	ごはん 、 ながいも 、ごま さとう、ごまあぶら	612	759	食料自給率とは、国内で消費される食べ物が、国内の生産でどのくらいまかなえているかを示すものです。食料自給率を上げるために、地元でとれた食材を食べたり、食べ残しを減らすなど、自分ができることに取り組んでみましょう。					木や草を食べて おなかを空っぽに パワー満ちます!!
9 (木)			トマトとたまごのスープ あみやきハンバーグ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう、 たまご あみやきハンバーグ チーズ	トマト、 にんじん 、たまねぎ モロヘイヤ、ブロッコリー レタス	スライスこめこパン でんぶん、ドレッシング	680	801	トマトのうま味成分はグルタミン酸で、こんぶと同じものです。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマトの酸味・甘みによるものといわれています。抗酸化作用があるリコピンが多く、がん予防にも効果があります。					わたしたち食べて おなかの みず つかれ
10 (金)			ポークカレー かいそうサラダ	ジョアマスカット ぎゅうにゅう、 ぶたにく わかめ	にんじん 、たまねぎ、にんにく しょうが、 りんごピューレ きゅうり、とうもろこし かんてん	むぎごはん 、マーガリン じゃがいも 、カレールウ	567	748	マスカットは、8月から10月が旬の果物です。もともと北アフリカが原産で、日本には明治時代に伝わりました。現在では、山梨県や長野県、岡山県、山形県の4県を中心に、マスカットの栽培が行われています。					ジョア容器は 専用ビニール袋へ
14 (火)			わかめスープ やきそば たまごサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく 、わかめ、たまご	にんじん 、 ながねぎ 、 キャベツ ピーマン、たまねぎ、きゅうり にんにく、しょうが	せわりコッペパン ちゅうかめん、ごま ごまあぶら、あぶら じゃがいも	581	741	みなさんは「ひらけごま」という呪文を知っていますか？この「ごま」は食べる「ごま」からきています。ごまは熟すと、さやが自然にさけて種がこぼれ落ちるところから、この言葉が生まれたそうです。					きのこにはどんな種類があるか、 調べてみましょう。

食育 食品の自給率はどれくらい？



※（ ）は、飼料自給率を考慮した値。

出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

食料自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。日本は、外国から多くの食品を輸入しており、品目別で見ると、国産品のみでまかなえているのは主食の米だけです。

十和田湖小学校 5・6年生が考えました！

10月3日の献立

- 牛乳
- ごはん
- 半熟味付け卵
- 肉じゃが
- なめこのみそ汁
- 味付のり

4名の児童が協力して作りました！

今月の 十和田市・六戸町産食材

・にんにく	10/24
・ごぼう	10/1、2、8、17
・ながねぎ	10/3、7、14、17、21、28、31
・ガーリックポーク	10/3

令和7年7月 残食調べ結果

【総量】	3496kg
【一日当たり】	250kg
【一人当たり】	48.1g

令和7年8月 残食調べ結果

【総量】	1255kg
【一日当たり】	251kg
【一人当たり】	47.8g

令和7年



10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

22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（赤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	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中							
15 (水)			じゃがいものみそしる てりやきチキン こじわり	ぎゅうにゅう、にぼしこ みそ、てりやきチキン ちくわ、あぶらあげ こうや豆腐、だいず	にんじん、いんげん、だいこん ほししいたけ	ごはん、じゃがいも いたふ	581	716	こじわりは福井県の郷土料理で、大根とにんじん、油揚げと一緒に煮たものです。大豆をつぶして乾燥させた「打ち豆」も入れて作ります。昔は、冠婚葬祭でよく食べられていました。家庭によっては、里芋やじゃがいもを入れたり、はんぺんを入れることもあるそうです。					
16 (木)			コンソメスープ ポテトコロッケ レモンクリーミーサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう、ベーコン かにかまぼこ	にんにく、しょうが、セロリ キャベツ、パセリ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー きゅうり、とうもろこし	スライスパン、あぶら ポテトコロッケ ドレッシング ブルーベリージャム	628	745	10月16日は世界食料デーです。世界に広がる栄養不良や貧困を解決していくことを目的に作られました。世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食料支援量は、年間370万トンですが、日本の食品ロスの量は年間464万トンです。世界の食料支援量よりも、日本で捨てられる食べ物のほうが約1.3倍も多いのです。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。					
17 (金)			さつまじる さんましょうがに おひたし	ぎゅうにゅう、とりにく こうや豆腐 さんましょうがに かつおぶし、みそ	にんじん、ごぼう、つきこんにゃく だいこん、ながねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし ほししいたけ	ごはん、さつまいも	579	724	さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸の動きをスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。					
20 (月)			やさいスープ オムレツ チキンごまサラダ	ぎゅうにゅう、ウィンナー オムレツ、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんにく ズッキーニ、にんじん きゅうり、ブロッコリー きパプリカ、セロリ、ながねぎ	コッペパン、じゃがいも ドレッシング、ひよこめ レッドキドニー えんどうまめ	548	666	ひよこ豆の名前の由来は、つき出た部分がひよこのくちばしに似ていることからつけられました。くせがなくホクホクとした食感で、たんぱく質や食物繊維が豊富です。日本では、別名「エジプト豆」ともいわれています。今日のサラダにひよこ豆が入っているので、食べながら探してみてくださいね。					
21 (火)			あげぎょうざ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、あげぎょうざ ツナ	にんじん、キャベツ、ながねぎ しょうが、にんにく、メンマ きくらげ、もやし、だいこん えだまめ	ちゅうかめん、あぶら ドレッシング	584	705	魚料理は、骨や内臓を取る下ごしらえが必要なが多く、難しそうと感じる人もいるかもしれません。簡単に魚料理を作るためにおすすめなのが、魚の缶詰です。缶詰は下ごしらえがいらず、骨ごと食べることができ、手軽に料理が作れます。魚の缶詰を使って、いろいろな料理を作ってみましょう。					あげ餃子 小1個 中2個
22 (水)			はくさいのみそしる さばみそに ながいものゆずあえ	ぎゅうにゅう、とうふ にぼしこ、みそ さばみそに、ちくわ	はくさい、にんじん えのきたけ、オクラ	ごはん、ながいも	581	760	白菜は漬物や炒めもの、サラダなどいろいろな料理に使うことができます。時々、葉に黒い点々が見られるものがありますが、これは虫食いや病気ではありません。この正体は抗酸化物質のポリフェノールで、白菜が低温などのストレスを受けてできるよう。ポリフェノールは、生活習慣病予防などに役立つ成分となっています。					
23 (木)			オニオンスープ ハーブチキン チリコンカン	ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく、ぎゅうにく だいず、ハーブチキン	たまねぎ、にんじん、パセリ にんにく、トマト	スライスまめパン	797	940	チリコンカンとは、アメリカテキサス州で生まれたメキシコ料理です。始まりは、肉と唐辛子だけの煮込みでしたが、今から80年ほど前に食料不足で豆と一緒に入れるようになったといわれています。チリコンカンに使われている大豆は「畑のお肉」ともいわれるように、たんぱく質が豊富な食材です。豆腐やみそ、納豆など和食に使われることが多いですが、洋食メニューにもよく合います。					
24 (金)			キーマカレー フルフルゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、りんごピューレ みかん、パイン、もも	むぎごはん、マーガリン カレールウ、れんずまめ きび、なしゼリー	709	908	梨はバラ科の果物で、中国が原産です。きれいな白い花を咲かせた後、秋に実をつけます。梨は大きく分けて、日本梨、中国梨、西洋梨の3種類あります。日本梨は果汁が多く、シャリシャリとした食感が楽しめます。また、皮の色で赤梨系と青梨系に分けられ、スーパーなどで多く出回っているのは赤梨系の「幸水」や「豊水」といった種類です。					
27 (月)			シチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく	にんじん、たまねぎ、にんにく グリーンピース、とうもろこし きゅうり、ブロッコリー あかパプリカ	スライスパン、じゃがいも マーガリン ベシヤメルソース しろいんげんまめ なまクリーム、ドレッシング	550	690	食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食べ物が無駄になるだけでなく、たくさんのエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスを少しでも減らすために、あと一口だけでも多く食べてみるなど、一人ひとりができることを意識して行いましょう。					
28 (火)			いなりずし ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、たまご なると、ちくわ	にんじん、ほししいたけ ながねぎ、ごぼう、きゅうり	そうめん、いなりずし ごま	534	697	きのこは山の恵みのごちそうです。しいたけ、えのきたけ、まいたけ、しめじ、エリンギなど、他にもたくさんの種類のきのこがあります。きのこは低カロリーで食物繊維やうま味成分も豊富です。なべ物や焼き物、炊き込みご飯など、さまざまな調理法で楽しめる秋においしい食材です。					いなりずし 小1個 中2個 トレーは ビニール袋へ
29 (水)			こまつなのみそしる にくじゃがコロッケ ひじきいために	ぎゅうにゅう、とうふ みそ、にくじゃがコロッケ ぶたにく、ひじき、だいず	こまつな、にんじん いとこんにゃく、れんこん	ごはん、いたふ、あぶら さとう	596	729	10月は、お米の収穫の時期です。「米」という漢字は「八十八」という漢字を組み合わせて作られたといわれ、「米作りには八十八もの手間がかかる」ことが由来になっています。みなさんのもとにお米が届くまで、農家さんをはじめとするたくさんの方の手間と苦労がかかっています。感謝しながらお米をいただきますよう。					
30 (木)			ミネストローネ チキンウィンナー コーンサラダ かぼちゃクリームもち	ぎゅうにゅう、ベーコン チキンウィンナー	にんにく、セロリ、たまねぎ トマト、にんじん、キャベツ きゅうり、ブロッコリー カリフラワー、えだまめ とうもろこし	こくとうコッペパン あぶら、しろいんげんまめ さとう、もちむぎ ドレッシング かぼちゃクリームもち	703	894	10月31日は「ハロウィーン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれています。かぼちゃをくり抜いて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家を訪れてお菓子をもらったりする風習があります。今日は一日早いですが、ハロウィーンにちなんで、かぼちゃクリームもちがつきます。のどに詰まらせないように、よく噛んで食べましょう。					ウィンナー 小1個 中2個
31 (金)			だいこんのみそしる いわしうめに キムタクいため	ぎゅうにゅう、あぶらあげ いわしうめに、ぶたにく みそ、にぼしこ	だいこん、にんじん、ながねぎ はくさい、もやし	ごはん、ごま ごまあぶら、さとう	613	765	大根は土の中で育ち、下へ下へと伸びていきます。伸びていく先が土の中の虫に食べられてしまわないように、辛み成分を強くして自分の身を守っています。そのため、大根の先は辛みが強く、上のほうが甘くなります。これから冬に向けて大根がおいしくなる時期なので、サラダや煮物などいろいろな料理でいただきますよう。					