

令和7年



11月分こんだてひょう



給食回数

18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 一 口 メ モ					おし らせ
				ちやくやくやほねになる	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						
4 (火)			たこメンチ てっこつサラダ むしケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、たこメンチ、だいず ちりめん、ひじき、チーズ	にんじん、たけのこ、きくらげ もやし、ながねぎ、こまつな きパプリカ	そうめん、でんぷん あぶら、ごまあぶら むしケーキ	658	779	手にはたくさん の ばい菌がついています。ばい菌が体の中に入ると 食中毒 や 感染症 などの病気を引き起こす ことがあります。石けんを付け、よく 泡立てて手洗い をすることで、目に見えない汚れやばい菌などを洗い流す ことができます。寒い時期になり、水も冷たくなってきましたが、食事の前だけではなく、トイレの後や外から 帰ってきた時など、しっかりと 手洗い を心がけましょう。					
5 (水)			じゃがいもとわかめのみそしる いわししょうがに なっとうあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ わかめ、にぼしこ、みそ いわししょうがに なっとう、かつおぶし	にんじん、こまつな、キャベツ もやし	ごはん、じゃがいも	580	713	納豆あえは、盛岡市学校給食センターで人気の献立です。野菜と納豆 を組み合わせることで、うま味のきいた食べやすい仕上がりになっ ています。おひたしに納豆を合わせたシンプルな料理なので、家庭でも 作ってみてください。					
6 (木)			ホワイトカレースープ はなやさいアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく	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 とうもろこし	スライスこめごパン 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	681	828	ブロッコリーはつぼみの部分を食べる野菜です。つぼみの部分だけ ではなく、茎の部分もおいしいので、皮をむいて食べやすい大きさに切 り、一緒に茹でて食べましょう。サラダの他にも炒め物やスープに入 れるのもおすすめです。					
7 (金)			にらともやしのちゅうかスープ にくだんご みそきんぴら	ぎゅうにゅう、とうふ にくだんご、ぶたにく みそ	にんじん、もやし にんにく、にら いとこんにゃく、ごぼう れんこん	ごはん、ごまあぶら ごま、さとう	606	835	もやしは豆類や穀物の種を発芽させた野菜です。一般に流通している 物は、緑豆もやし、ブラックマッペもやし、大豆もやしの3つで、給食 では緑豆もやしがよく使われています。					
10 (月)			コンソメスープ イタリアンチキン ポテトサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう、ベーコン イタリアンチキン	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、カリフラワー キャベツ、きゅうり とうもろこし	コッペパン、じゃがいも さとう、チョコプリン	692	803	デザートは食後に食べるものとされています。どうしてかというとはなく、茎の部分もおいしいので、皮をむいて食べやすい大きさに切り、一緒に茹でて食べましょう。サラダの他にも炒め物やスープに入れるのもおすすめです。					
11 (火)			わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、だいず、ツナ わかめ	しょうが、たまねぎ、にんじん トマト、パセリ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	スパゲッティ マーガリン ドレッシング	655	815	11月11日は日付の並びが 麺 のように見えることから、 麺の日 となってい ます。 麺 を細長くするには、①「薄く伸ばした生地を細く切る」、②「生 地を引っ張り線のように伸ばす」、③「小穴から押し出す」の3つの方法 があります。給食のスパゲッティは③の方法で作られています。					
12 (水)			だいこんのみそしる さばみそに こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう、あつあげ みそ、さばみそに かつおぶし	にんじん、だいこん、しめじ こまつな、もやし	ごはん	595	779	「だし」は食材のうま味を煮出した汁のことです。味付けのベースとなり、 和食をおいしく仕上げるために欠かせません。だしに使われる食材には、 昆布やかつお節、煮干し、しじみ貝、干し椎茸などがあります。相性のよい 組み合わせで使うと、より深いうま味を引き出すことができます。					
13 (木)			ラビオリスープ たらのこうそうフライ コーンサラダ	ぎゅうにゅう たらのこうそうフライ	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ セロリ、ほうれんそう、きゅうり ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし、えだまめ	スライスまめパン じゃがいも、ラビオリ あぶら、ドレッシング	722	875	食事はバランスよく食べることと同じくらい、十分な量を食べることも 大切です。給食ではパンやご飯の残食が多いことがあります。皆さん が成長したり活動するための大切なエネルギー源です。しっかりと食 べましょう。					
14 (金)			チキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、りんごピューレ パイン、もも、ナタデココ	むぎごはん、じゃがいも カレールウ、ゼリー	649	832	今日のフルーツヨーグルトには、ナタデココが入っています。ナタデココは、フィリピン発祥の食品で、ココ ナッツジュースに砂糖などを加え、ナタ菌という微生物で発酵させて作ります。その成分は、ほとんどが水と 食物繊維で、おなかの調子を整える働きがあります。					
17 (月)			だけきみポタージュ デミハンバーグ かぶのレモンふうみサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン デミハンバーグ、いか	たまねぎ、にんじん、だけきみ パセリ、かぶ、きゅうり きパプリカ	スライスパン りんごジャム、マーガリン ポタージュルウ なまクリーム、ドレッシング	663	803	だけきみは、岩木山の嶽高原で作られているとうもろこしで、メロン並みの甘さがあるのが特徴です。嶽高原は 昼と夜の寒暖差が約10度もある厳しい気候の土地です。このような環境で育てられることで、甘さが増し、濃 厚な風味が増すそうです。今日のポタージュにはだけきみが入っています。食べてみてください。					
18 (火)			はるまき きりばしだいこんサラダ ブルーベリーだいふく	ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、はるまき、ハム	にんにく、しょうが、にんじん メンマ、もやし、ほうれんそう ながねぎ、きゅうり、だいこん	ちゅうかめん、あぶら ごま ブルーベリーだいふく	642	745	青森県は大根の生産が盛んで、令和5年の調査では千葉県、北海道に次ぐ全国第3位の収穫量があります。 品質をよくするため、地域や時期などで栽培方法を変える工夫をしているそうです。今日は乾燥させた切干大根 を使ってサラダにしましたが、生のままサラダにしたり、漬物にしたりしてもおいしいです。手ごろな価格の 野菜なので家庭でも様々な料理に取り入れてみましょう。					
19 (水)			しじみじる あつやきたまご ごぼうプルコギ カットりんご	ぎゅうにゅう、しじみ みそ、あつやきたまご ぶたにく	つきこんにゃく、しょうが ごぼう、あかパプリカ りんご	ごはん、さとう、ごま ごまあぶら	585	723	今日は「ふるさと産品給食の日」です。青森県は自然が豊かで、農業や畜産業、漁業が盛んなため、様々なおい しい食材が手に入ります。今日の給食でも、しじみ貝やりんご、ごぼうや卵など、たくさん県の産品を取り入 れています。青森県の良さを感じながら、地域と生産者の方に感謝していただきます。					

食育

11月19日(水)は

～ふるさと産品給食の日～

ごはん …… 地元でとれた「まっしぐら」というお米を使っています。
牛乳 …… 青森県でとれた良質な牛乳100%！県内の工場加工しています。
厚焼き玉子 …… 青森県産の卵を使っています。
ごぼうプルコギ …… 青森県産の豚肉と地元産のごぼうを使って、ごはんがすすむ味付けにしました。
しじみ汁 …… 小川原湖産のしじみを使い、青森県産の大豆で作ったみそで味付けしました。
カットりんご …… 青森県産のりんごを使っています。

この日は青森県産の食材をたくさん使っています。青森のおいしい食材に感謝して食べましょう！！



令和7年9月 残食調べ結果	
【総量】	4741kg
【一日あたり】	237kg
【一人あたり】	48.8g

今月の 十和田市・六戸町産食材	
ガーリックポーク	11/7
にんにく	11/14
ごぼう	11/7、19
鶏卵	11/20



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)		し ょ く い く ひ と く ち メ モ					おし らせ
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中						
20 (木)			トマトとたまごのスープ ポークウインナー(マイティソース) チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご ウインナー 、 サラダチキン	にんじん 、トマト、 たまねぎ オクラ、 キャベツ むらさきキャベツ 、きゅうり	せわりコッペパン でんぶん	657	771	食糧自給率は、その国で食べられている食料のうち、どれくらいが国内で作ることができるかをあらわす数値です。現在の日本の自給率は38%で、これは日本国民を100人としたとき38人分の食料しか日本で作ることができていないという意味になります。足りない分は外国からの輸入に頼っているのですが、何らかの理由で輸入ができなくなってしまうと、私たちの食生活は成り立たなくなってしまうます。食料自給率の向上に向けて、私たち一人一人ができることを考えていきましょう。					
21 (金)			キャベツのみそしる いわしスタミナげんたれに とりとながいものガリバタいため	ぎゅうにゅう 、とうふ みそ 、あぶらあげ いわしスタミナげんたれに とりにく	にんじん 、 キャベツ 、 たまねぎ あかパプリカ	ごはん 、あぶら ながいも	595	747	日本に住む人の安心・安全を守るためには、食料自給率を上げていく必要があります。自給率を上げるために私たちにできることは、生産者の方々の応援をすることです。身近なところでどんな食べ物が作られているかを知り、国内でとれるお米などの農作物をしっかり食べて、食べ残しを減らす努力をしていきましょう。					
25 (火)			いなりずし ごぼうサラダ アーモンドとこざかな	ぎゅうにゅう 、とりにく なると、ゆば、ちくわ こざかな	ほししいたけ、 にんじん はねぎ、ごぼう、きゅうり とうもろこし	ごめこうどん 、でんぶん いなりずし、ごま アーモンド	549	708	しいたけは日本の代表的なきのこで、食物繊維やビタミンDを多く含みます。乾燥させるとこれらの成分が増し、特にビタミンDは生のもとと比べると約8倍にもなります。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にする働きがあるため、成長期の皆さんにしっかりとって欲しい栄養素の一つです。					いなりずし 小1個 中2個 トレーは ビニール袋へ
26 (水)			あおなじる にしんみそに ぶたにくのゆきにんじんしょうゆいため	ぎゅうにゅう 、とうふ にほしこ、 みそ 、にしん ぶたにく	にんじん 、だいこんな にんにく、しょうが、 たまねぎ キャベツ 、もやし あかパプリカ	ごはん 、いたふ	590	736	ピーマンには、カラーピーマンやパプリカと呼ばれるカラフルな色を持った仲間があります。緑のピーマンと比べると、甘さがあり食べやすいのが特徴です。定番の赤・オレンジ・黄色の他、紫・白・茶色・黒のなど様々な種類があり、色によって栄養素の量が変わります。黄色のパプリカより、赤色のパプリカの方が、カロテンやビタミンCが多く含まれています。					
27 (木)			はくさいとベーコンのスープ カマンベールチーズコロッケ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン カマンベールチーズコロッケ かにかまぼこ	にんじん 、 たまねぎ 、 はくさい パセリ、 だいこん 、えだまめ	こくどうコッペパン あぶら、ドレッシング	629	750	白菜は冬に旬を迎える野菜です。あくや臭みが少なく、使い勝手が良いので、どんな料理にもよく合います。時々葉に黒い点がついていることがありますが、温度変化や生育中に激しい雨にさらされるなどのストレスを受けたためと考えられています。味に変わりはなく、食べても害はないので安心して食べることができます。					
28 (金)			ポークカレー かいそうサラダ	ジョアブルーベリー ぶたにく、 ぎゅうにゅう かいそう、わかめ	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	618	805	皆さんはよくかんで食事をしていますか。カレーのように、汁気のあるものをごはんにかけた料理は、飲み込みやすいので、ほとんどかまずに食べてしまう人もいます。よくかむことは、消化を助ける他にも病気の予防や、脳の働きにも良い効果があるといわれています。柔らかいものや汁気の多いものを食べる時は、特にかむことを意識しましょう。					ジョア容器は ビニール袋へ

食育

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう