

令和8年



2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

18回

★魚や肉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





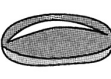



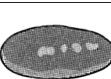



日	こ ん だ て め い			たべものはたらき（太字の食材は県産品です。）			エネルギー(kcal)		食 育 一 口 メ モ					おし らせ
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中						
2 (月)			ホワイトカレースープ ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう、 とりにく わかめ、ツナ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、いんげん、きゅうり とうもろこし	コッペパン、マーガリン じゃがいも、カレールウ ベシヤメルソース なまクリーム、ドレッシング	607	744	わかめは春が旬の食材で、1～2月頃から収穫が始まります。わかめは、ほとんどが乾燥や塩漬けにされますが、今の時期は生わかめも出回ります。生わかめの特徴は、豊かな磯の香りとコリコリとした食感で、旬にしか味わえないおいしさがあります。スーパーなどでも目にすることができるので、興味がある人は探してみましよう。					
3 (火)			はんじゅくあじつけたまご てっつつサラダ きなこプリン	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 だいず、ひじき、チーズ	にんじん、メンマ、もやし キャベツ、 ながねぎ 、こまつな きパブリカ	ちゅうかめん ごまあぶら きなこプリン	606	710	2月3日は節分です。節分は季節を分ける節目の日で、特に一年の始まりとされる春の節分が大切にされてきました。昔から季節の分かれ目には病気等の災いが現れると信じられていたため、災いを鬼に見立てて豆まき等で追い払う行事が行われるようになったそうです。					デザート 容器：紙
4 (水)			あおなじる さばみそに きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう、とうふ にほしこ、 みそ さばみそに、 ぶたにく	にんじん、だいこんな、 ごぼう つきこんにゃく	ごはん 、いたふ ごまあぶら、ごま	620	812	暦の上では今日から春とされていますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。体をしっかり温めるためにも、欠かさず朝ごはんを食べるようにしましょう。体温を上げると、体や脳の目覚めがよくなる他、免疫力を高める効果もあるといわれています。					
5 (木)			はくさいとベーコンのスープ ハムカツ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン ハムカツ	にんじん、たまねぎ、はくさい パセリ、ブロッコリー きゅうり、あかパブリカ	スライスこめごパン ドレッシング	669	900	ハムカツは戦後の日本で、食糧難の時代に生まれた料理です。安価なハムで、手軽に作れるご馳走として広まったとされています。ちなみに、プロ野球の日本ハムファイターズのファンにとっては「ハム勝つ」で、縁起担ぎの食べ物としておなじみとなっています。					<div>ブロッコリーのヒミツ</div>
6 (金)			マーボーどうふ シュウマイ もやしときゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、 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、たけのこ ほししいたけ、 ながねぎ きゅうり、もやし	ごはん 、ごまあぶら でんぶん、さとう、ごま きゅうり、もやし	630	849	ごまはビタミンEやミネラルが豊富な食品ですが、粒が固いからで覆われているため吸収されにくい特徴があります。すりごまを使わない場合は、粒を指でギュッとひねりつぶすようにする「ひねりごま」で、殻を壊してから使うと栄養素の吸収をよくすることができます。					<div>このツブツブの部分は何か知ってる？</div> <div>Hi.</div> <div>ほくはブロッコリー</div>
9 (月)			ごぼうのミルクスープ オムレツ チキンサラダ クリームゴールド	ぎゅうにゅう、ウインナー オムレツ、とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん ごぼう 、ぶなしめじ、きゅうり あかパブリカ、ブロッコリー	スライスパン クリームゴールド バター、じゃがいも ベシヤメルソース	608	740	成長期は筋肉や骨などが大きくなる時期です。そのため、成長に合わせて体重も増えていくのが普通です。よく体重が増えると太ったという人がいますが、余分な脂肪がついたわけではなく、必要はあります。しっかり食べて、丈夫な体を作っていきましょう。					<div>菜の花が咲くんだよ</div> <div>花は実はこのつぼみなんだ</div>
10 (火)			やさいかきあげ ながいもサラダ	ぎゅうにゅう、 とりにく なると、あぶらあげ ちくわ	にんじん、ほししいたけ ながねぎ 、やさいかきあげ オクラ	こめこうどん 、あぶら ながいも	548	713	食事を使う箸は二本一組で一膳と数えます。鎌倉時代の頃、食事を一人分のお膳にのせて出すようになり、それに箸が添えられたことが由来とされています。なお、箸は食事用でないため「一組」や「一揃い」、「一具」等と数えます。					<div>ビタミンC</div> <div>食物せんい</div> <div>β-カロテン</div> <div>鉄分</div> <div>葉酸</div> <div>つぼみには栄養があつたための</div>
12 (木)			オニオンスープ ポークウインナー(マイティソース) マカロニサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン ポークウインナー	たまねぎ、にんじん、パセリ レタス、とうもろこし	せわりコッペパン マカロニ、マヨネーズ	643	762	レタスを買ってきたら芯の部分に爪楊枝を2～3本差しておくようにしましょう。成長がとまりシャキシャキの状態が長く続くようになります。また、成長に伴い増える苦みを抑える効果もあります。					<div>おいしく食べてね!</div> <div>じゃぶじゃぶと体づくしのお手伝いをするよ!</div>
13 (金)			キーマカレー フルフルゼリー	ぎゅうにゅう、 ぶたにく ぎゅうにく、だいず	にんにく 、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト りんごピューレ、パイン、もも みかん	むぎごはん 、マーガリン あずき、レンズまめ えんどうまめ、ざっこく カレールウ、ゼリー	701	899	主食としてよく食べられる以外の穀物のことを雑穀といいます。雑穀にはミネラルが多く含まれていて、体の材料となったり機能を調整したりする働きがあります。今日の給食ではキーマカレーに雑穀を使っています。					<div>寒い季節、旬の野菜でのりきりましょう。</div>
16 (月)			ラビオリスープ ハンバーグ とりにくのトマトに	ぎゅうにゅう、ハンバーグ とりにく	たまねぎ、ズッキーニ、セロリ にんじん、チンゲンサイ にんにく、トマト、いんげん	コッペパン、ラビオリ じゃがいも、あぶら ながいも	590	700	チンゲンサイは1970年代に日本に入ってきた野菜で、タアサイやパクチョイ、豆苗などと共に中国野菜と呼ばれています。ビタミンAやビタミンC、カルシウム、鉄などを多く含む栄養価に優れています。また、煮崩れせず歯触りも良い上、加熱するとき綺麗な緑色が引き立つので、中華料理だけでなく様々な料理にも取り入れやすい、使い勝手の良い野菜です。					
17 (火)			だいこんサラダ メロンパン	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 ぶなしめじ、いんげん だいこん、えだまめ	スパゲッティ、マーガリン ベシヤメルソース ドレッシング メロンパン	679	812	メロンパンは、パン生地にクッキー生地をのせて焼いた丸いパンのことです。名前の由来は、クッキー生地にメレンゲが使われていたことからメレンゲパンがなまってメロンパンになったというもののや、模様がマスクメロンに似ているからといったことなど諸説あります。基本的に材料にメロンが使われることはありませんが、最近ではメロン果汁を使ったメロンパンなども作られているようです。					
18 (水)			ひめもちすいとん なっとう ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう、 とりにく なっとう	ごぼう 、にんじん ほししいたけ、いとこんにゃく ながねぎ 、ほうれんそう もやし	ごはん 、 ひめもち 、ごま	619	770	ひめもちすいとんは、青森県産の「もち姫」という品種の小麦粉で作られています。お餅のようなもちもち感と、うどんのようなつるつとした食感が特徴です。食物繊維が多く、お腹の調子を整える働きがある他、消化吸収が穏かで太りにくいといった効果が注目されています。					

ブロッコリーのヒミツ



寒さ厳しい季節、旬の野菜でのりきりましょう。

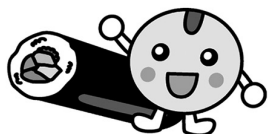


日	こんだてめい			たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		しょく 食	いく 育	ひと 一	くち 口	メ モ	おし らせ
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中						
19 (木)			ちゅうかコーンスープ しろみざかなフライ キャベツのアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう 、ハム たまご しろみざかなフライ かにかまぼこ	にんじん、とうもろこし ながねぎ 、キャベツ	スライスまめパン でんぶん、あぶら アーモンド ドレッシング	711	885					片栗粉はじゃがいもから作られたものがほとんどですが、元々はカタクリと呼ばれる植物から作られていました。片栗粉を作るためには大量のカタクリが必要だったこともあり、江戸時代の終わりには乱獲され大きく数が減ってしまいました。そこで、性質の似ていたじゃがいもからでん粉が大量生産されるようになり、片栗粉という名前が流通するようになりました。	
20 (金)			わかめスープ タコミート レタスサラダ なしゼリー	ぎゅうにゅう 、とうふ わかめ、 ぶたにく ぎゅうにく 、だいず チーズ	たけのこ、 ながねぎ 、にんにく たまねぎ、セロリ、にんじん えだまめ、レタス、きパプリカ トマト	ごはん 、ごま ごまあぶら、なしゼリー	605	770					スポーツをする人はプロテインをとった方がよいのでしょうか。プロテイン等のサプリメントは、食事で取り切れない栄養素を補うものですが、小・中学生のうちは基本的に取る必要はありません。皆さんの年齢でサプリメントが必要なほど運動をすると、成長に悪い影響が出ることがあるので練習量を見直す必要があります。また、サプリメントは栄養素の過剰摂取のリスクもあります。バランスの良い食事で栄養を取るようにしましょう。	デザート 容器：紙
24 (火)			もずくスープ やきそば たまごサラダ	ぎゅうにゅう 、もずく とうふ、 ぶたにく 、たまご	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 きゅうり、えだまめ	せわりコッペパン 、ごま ごまあぶら、あぶら ちゅうかめん じゃがいも	634	822					食物アレルギーは好き嫌いとは違い、アレルギーを持っている人が原因になる食べ物を食べたり触ったりすることで起こります。蕁麻疹や腹痛等の様々な症状が出る他、場合により命に関わることもあります。みんなが食物アレルギーについて理解することが大切です。	
25 (水)			みそおでん とりからあげ こまつなのからしあえ	ぎゅうにゅう 、 みそ さつまあげ、ちくわ こんぶ、うずらたまご とりからあげ	だいこん、にんじん こんにゃく、しょうが こまつな、もやし	ごはん 、あぶら	599	846					青森県の郷土料理に生味噌おでんがあります。戦後、青森駅の近くにあった一軒の屋台で青函連絡船の乗客に、少しでも温まってもらおうと、おでんに生姜入りのみそだれをつけたことが始まりといわれています。これが大変喜ばれ、広く食べられるようになったということです。給食のみそおでんも、生姜を入れています。しっかり食べて、寒さに負けないよう体を温めてください。	とりからあ 鶏唐揚げ 小1個 中2個
26 (木)			ミネストローネ イタリアンチキン いかのマリネサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン だいず、イタリアンチキン いか	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ ブロッコリー、あかパプリカ	ごまコッペパン 、あぶら もちむぎ、ドレッシング	718	840					ミネストローネはイタリアの家庭料理で、具沢山のスープという意味があります。トマトスープのイメージが強いかもしれませんが、本場では野菜や豆類の煮込み料理と捉えられているようです。使う野菜は人参や玉ねぎ、セロリといった香味野菜が中心ですが、これといった正解がなく家庭の味があるのが特徴です。皆さんのお家でも、冷蔵庫にある野菜を使って自分の家だけのミネストローネを作ってみてはいかがでしょうか。	
27 (金)			チキンカレー かいそうサラダ	ジョアマスカット とりにく 、かいそう わかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト、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	548	725					アレルギーがないのに牛乳でお腹の調子が悪くなる人がいます。これは乳糖不耐症といい、牛乳成分を消化する力が弱い体質の人に起こります。そのような人でも、温めた牛乳やヨーグルトやチーズように加工されたものだと問題なく食べられることもあります。牛乳等の乳製品は日本人に不足しがちなカルシウムが豊富なので、心当たりがある人は試してみてください。	

食育



1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

よくかんで食べよう！



大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



恵方巻き

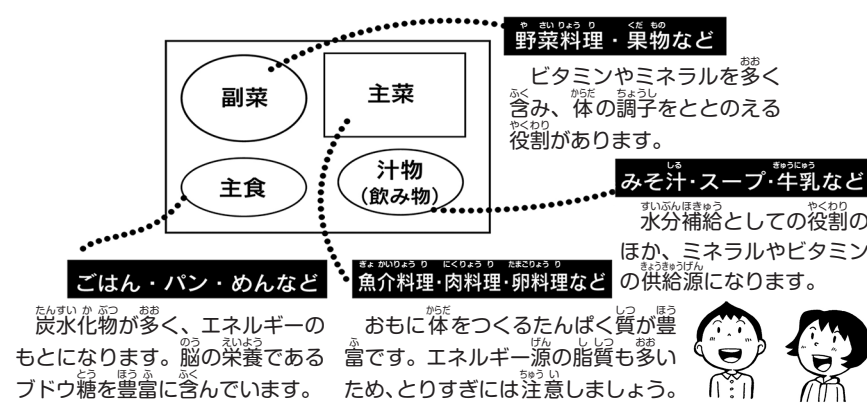
太巻きすし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

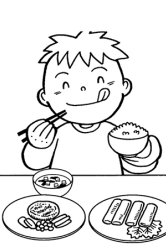
※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

献立の基本を知って栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



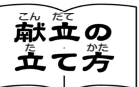
栄養の偏りに要注意！



毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんとってバランスよくしましょう。



ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりとりましょう。



献立の立て方

- ①まず主食を決める
- ②主食に合う主菜を決める
- ③副菜や汁物を決める

令和7年度12月分 残食調べ結果	
【総量】	3548kg
【一日あたり】	161kg
【一人あたり】	40.3g

今月の 十和田市・六戸町産食材	
にんにく	2/13
ごぼう	2/4、2/9、2/18
長いも	2/10、2/16
鶏卵	2/19

ワンディッシュでもOK!?

チャーハンや親子丼など、1つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。

