



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。

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

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。

日	こんだけめい	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) 小 中	しょく 食	いく 育	ひと 口	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	ねつちからになる							
2 (月)	コッペパン	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 ベシャメルソース 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ょう。			
3 (火)	しおラーメン	はんじゅくあじつけたまご てっこつサラダ 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 だいす、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 きパプリカ	ちゅうかめん ごまあぶら きなこプリン	606	710	2月3日はせつぶん節です。せつぶんは季節を分けるふしめひの日で、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などの災いが現れると信じられていましたため、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)	ごはん	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 にぼし、みそ さばみそに、ぶたにく	にんじん、だいこん、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	このみうえ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。体をしっかりと温めるためにも、欠かさず朝ごはんを食べるようしましょう。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)	スライスごめパン	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、あかパプリカ	スライスごめパン 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「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。	ブロッコリーのヒミツ		
6 (金)	ごはん	マーぼーどうふ シユウマイ もやしきゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいす、とうふ シユウマイ、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	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。	シユウマイ こく 中2個		
9 (月)	スライスパン	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 あかパプリカ、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 ベシャメルソース	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なければ気にする必要はありません。しっかり食べて、丈夫な体を作ていきましょう。			
10 (火)	きつねうどん	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	ごめこうどん、あぶら ながいも	548	713	食事に使う箸は二本一組で一膳と数えます。鎌倉時代の頃、食事をひとりぶんの自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、菜箸は食事用でないため「一組」や「一膳」といふ、「一具」等と数えます。			
12 (木)	せわりコッペパン	オニオンスープ ポークワイン(マイティソース) マカロニサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン ポークワイン	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。			
13 (金)	むぎごはん	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、だいす	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整っ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。	寒さ厳しい季節、 旬の野菜でのりきりましょう。		
16 (月)	コッペパン	ラビオリースープ 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、ターサイやパクチヨイ、豆苗などと共に中国野菜と呼ばれてています。ビタミンAやビタミンC、カルシウム、鉄などを多く含み栄養価に優れています。また、煮崩れせず歯触りも良い上、加熱するときれい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)	クリームスパゲッティ	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 ベシャメルソース 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)	ごはん	ひめもちすいとん なつとう ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう、とりにく なつとう	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、消化吸收が穩かで太りにくいといった効果が注目されています。			

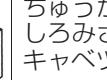
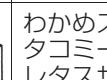
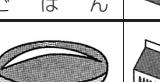
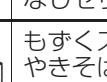
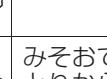
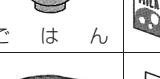
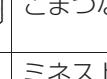
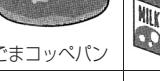
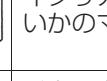


2月分こんだてひょう



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。

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)	しょく食 いく育 ひと口 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			
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	かたくりこ 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す。 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なり 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ました。 という名前で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 、だいす 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、きパブリカ 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でしょう。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があります。皆さんの中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。
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、えのきだけ 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	しょくもつ 食物アレルギーは好き嫌いとは違い、 しょくもつ 食物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 することでおこります。荨麻疹や腹痛など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	あおもりけん 青森県の郷土料理に生姜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。 しっかりと食べて、寒さに負けないよう体を温めてください。
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 だいす、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 プロッコリー、あかバブリカ	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のが、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。
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、かんてん 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の腹の調子が悪くなる人がいます。これは乳製品を消化する力が弱い体质の人におこります。そのような人でも、温めた牛乳やヨーグルトやチーズの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もよいかもしれません。

じょくいく 食育

1年の幸福を願う「節分」の行事

りしじゅん ぜんじつ あ せつぶん ふる まめ
立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を
げんかん かざ ひょうき さいなん お おに じゃ き お はら ねん ふ じ こうふく ねが
玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う
ふしうりゅう さいきん え は う ま てんとう
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
てき ふうじゅう え ど じ だい あおさか しょにん しょばいはんじょう き がん あこな ふうじゅう はじ
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）



献立の基本を知って栄養バランスをととのえよう

す
好きなものばかりを
た
食べたり、ダイエット
しょくじ せいげん
などで食事を制限した
えいよう
りしていると、栄養バ
ランスがくずれてしま
こんだて きほん
います。献立の基本を
おぼ
覚えて、栄養バランス
しょくじ こころ
のよい食事を心がけ
ましょう。

