



5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) | | 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 | | | | | | | |
| 1 (金) | | | あおなじる てりやきチキン すきこんぶのにつけ かしわもち | ぎゅうにゅう 、とうふ にほしこ、 みそ てりやきチキン さつまあげ、こんぶ | にんじん、だいこんな いとこんやく | ごはん 、いたふ、あぶら かしわもち | 678 | 808 | 5月5日は、子どもの健やかな成長と幸せを祈る「端午の節句」です。江戸時代の頃から男の子の節句として広まり、鯉のぼりや兜を飾るようになりました。また、子どもの日に食べる伝統的な食べ物にかしわ餅があります。かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫が末永く続いていくようにという願いが込められています。 | | | | | |
| 7 (木) | | | ほうれんそうとベーコンのスープ しろみぎかなフライ イタリアンサラダ | ぎゅうにゅう 、ベーコン しろみぎかなフライ チーズ | にんじん、たまねぎ ほうれんそう、ブロッコリー カリフラワー | まめスライスパン あぶら、ドレッシング | 680 | 845 | 長い連休が明けましたが、体調はいかがですか。調子が出ない人は、生活リズムが乱れているかもしれません。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えていきましょう。 | | | | | |
| 8 (金) | | | チキンカレー フルフルゼリー | ぎゅうにゅう 、 とりにく チキン | にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、 りんごピューレ トマトピューレ、パイン、もも みかん | むぎごはん 、マーガリン じゃがいも、カレールー ゼリー | 673 | 863 | むぎ麦ごはんは、お米に大麦を混ぜて炊いたごはんです。普通のごはんとは比べ、ほぐれやすいので、カレーとの相性が抜群です。また、お腹の調子を整える食物繊維も多く含まれています。 | | | | | |
| 11 (月) | | | なのはなのシュケメルリ わかめとツナのサラダ | ぎゅうにゅう 、 とりにく わかめ、ツナ | にんにく 、たまねぎ、にんじん なのはな、きゅうり、コーン | コッペパン、バター じゃがいも、しろいんげんまめ ベシヤメルソース ドレッシング | 628 | 769 | 菜の花は、野菜として食べる食用のもの、食用油の原料となるもの、見て楽しむ観賞用のものと大きく3つの種類に分けられます。菜の花で有名な青森県の横浜町では、食用油に向けた「キザキノナタネ」という品種が栽培されているそうです。 | | | | | |
| 12 (火) | | | わかたけののだ ごぼうサラダ むしケーキ | ぎゅうにゅう 、 たまご なると、わかたけののだ ちくわ | にんじん、ながねぎ ほししいたけ、 ごぼう きゅうり、とうもろこし | うどん、ごま むしケーキ | 604 | 671 | たけのこは春に旬を迎える食材です。成長がとても早く、1日で1メートル以上伸びることもあります。地面から出て10日程度で硬くなり食べられなくなるので、地面から頭が少し出ているものを見つけて収穫します。 | | | | | |
| 13 (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 ぶなしめじ、こまつな、もやし | ごはん | 565 | 736 | おひたしは、茹でた野菜を冷たく冷やした料理のことをいいます。もとは味付けのために出汁に浸して作られていたのですが、今はだしを使わず、茹でた野菜に醤油やめんつゆをかけただけのものをおひたしとするのが一般的です。 | | | | | |
| 14 (木) | | | コンソメスープ ポークウイナー(マイティソース) たまごサラダ | ぎゅうにゅう 、ベーコン ポークウイナー 、たまご | にんにく、しょうが、たまねぎ セロリ、にんじん、キャベツ きゅうり、えだまめ | せわりコッペパン じゃがいも | 731 | 866 | セロリは「清正人蔘」という別名があります。これは戦国武将の加藤清正が日本に持ち込んだという説がもともになっています。セロリも人蔘もセリ科の仲間です。独特の強い香りを持ちます。肉や魚の臭み消しに使われる他、加熱すると甘みとコクが出るためスープや煮込みのベースとして活躍する名わき役です。 | | | | | |
| 15 (金) | | | マーボー豆腐 ギョウザ きゅうりともやしのちゅうかあえ | ぎゅうにゅう 、 ぶたにく 豆腐、とうふ、ギョウザ 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 ごま、さとう ドレッシング | 622 | 830 | もやしの名前は、植物が芽を出すという意味の「萌やす」という言葉からきています。その名前のとおり、豆などを暗いところで発芽させ、本葉が開く前に収穫したものです。日本では、主に緑豆もやし、大豆もやし、ブラックマッペの3種類が流通しています。 | | | | | ギョウザ しょう 小1個 中2個 |
| 18 (月) | | | ミネストローネ ハーブチキン ツナサラダ クリームゴールド | ぎゅうにゅう 、ベーコン 豆腐、ハーブチキン ツナ | セロリ、たまねぎ、にんじん トマト、キャベツ ブロッコリー、きゅうり パプリカ | スライスパン クリームゴールド、あぶら さとう、もちむぎ ドレッシング | 627 | 749 | 皆さんはよく噛んで食べていますか。噛むことは消化吸収を良くするなど体にとって様々なよい働きがありますが、命を守るためにも大切です。食べ物による窒息事故は小さな子供に限らず起きています。そのため、普段からよく噛む習慣をつけるようにしましょう。早食いや、口の中に食べ物を詰め込み過ぎること、食事の最中にふざけることも窒息のリスクを高めます。思わぬ事故を防ぐために、自分の食事のとり方を振り返ってみましょう。 | | | | | |
| 19 (火) | | | はるまき きりぼしだいこんサラダ | ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、はるまき、ハム | にんじん、メンマ、もやし キャベツ、ながねぎ、きゅうり だいこん | ちゅうかめん、あぶら ごま | 613 | 730 | 塩分は私たちが生きていくために欠かせない栄養素の一つです。しかし、必要以上に取り続けると様々な病気を引き起こす原因となります。特に麺類は普通の汁物と比べ、スープの味付けが濃いものや、麺自体にも塩が使われているものがあるため注意が必要です。食塩の取りすぎを防ぐために、麺類を食べるときは、できるだけスープを残すようにしましょう。 | | | | | |
| 20 (水) | | | ほうれんそうのみそしる いわししょうがに にくじゃが | ぎゅうにゅう 、とうふ にほしこ、 みそ いわししょうがに ぶたにく | にんじん、ほうれんそう いとこんやく、しょうが たまねぎ、グリーンピース | ごはん 、いたふ、あぶら じゃがいも、さとう | 674 | 826 | いわしは昔からよく食べられている魚で、マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシ等の種類があります。たんぱく質や脂質、カルシウムの他、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。刺身で食べられる事がありますが、鮮度が落ちやすいため、焼き物や煮付けて食べられる事が多いです。今日はしょうがが煮で登場します。 | | | | | |
| 21 (木) | | | コーンポタージュ ハンバーグ フレンチサラダ | ぎゅうにゅう 、ハンバーグ | たまねぎ、にんじん とうもろこし、ブロッコリー きゅうり、パプリカ、レタス | ごめこスライスパン マーガリン ベシヤメルソース なまクリーム、ドレッシング | 733 | 873 | ごはんやパン、麺等は主食と呼ばれ、食事の中心となるものです。私たちの体や脳を動かしたり、体を成長させるためのエネルギーになる炭水化物が多く含まれています。エネルギーをしっかりとれるよう十分な量を食べるようにしましょう。 | | | | | |



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

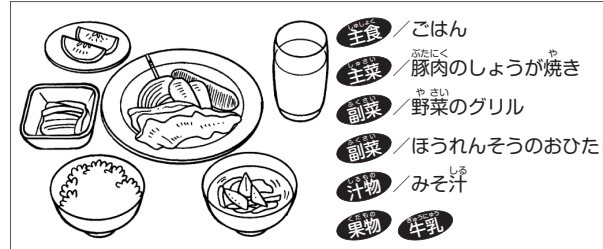
| 日 | こんだてめい | | たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。) | | | エネルギー(kcal) | | おしらせ | |
|-----------|--------|--|--|--|--|----------------------------------|---------|---|------------------------|
| | | | ちやにくやほねになる | からだのちようしをととのえる | ねつやちからになる | 小 | 中 | | |
| 22 (金) | | | ビーフハヤシ (レトルト) りっちゃんサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう 、ハム こんぶ、ヨーグルト | きゅうり、キャベツ ミニトマト、とうもろこし | むぎごはん ビーフハヤシ ドレッシング | 754 874 | 今日のビーフハヤシは給食センターの非常時に備えてある「非常用備蓄食」です。そのままでも食べられますが、今日は温めて提供します。レトルトの袋を開けてごはんにかけて食べてください。開封するときに、袋で手を切ったり、こぼしたりしないよう注意しましょう。※レトルトの袋はビニール袋に入れてください。 | デザート 容器：紙 フタ：アルミ |
| 25 (月) | | | トマトとたまごのスープ カマンベールチーズコロッケ コーンサラダ | ぎゅうにゅう 、 たまご カマンベールチーズコロッケ | にんじん、トマト、たまねぎ オクラ、レタス、ブロッコリー きゅうり、とうもろこし えだまめ | コッペパン、あぶら ドレッシング | 622 721 | カマンベールチーズは、フランスのノルマンディ地方で生まれた、白カビで熟成させて作るチーズです。上品でクリーミーな味わいから、チーズの女王とも呼ばれています。今日はコロッケに入っています。クセが少ないので、チーズが苦手な人も食べやすいかもしれません。 | |
| 26 (火) | | | だいこんサラダ | ジョアブルーベリー ぶたにく 、 ぎゅうにく だいず、かにかまぼこ | にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリ、トマト パセリ、だいこん、えだまめ | スパゲッティ マーガリン ドレッシング | 581 733 | えだまめ 大豆はまだ青いうちに収穫したもので、豆ではなく野菜の仲間に分けられます。大豆に比べ、たんぱく質が少なめですが、大豆にはほとんどないカロテンやビタミンCが含まれています。給食では鮮やかな緑色を活かして、サラダなどの彩りとしてよく使用しています。 | ジョア容器は 専用ビニール袋へ |
| 27 (水) | | | ぶたじる あつやきたまご ひじきのために ふりかけ | ぎゅうにゅう 、 ぶたにく こうやどうふ、 みそ あつやきたまご、ひじき さつまあげ、だいず | にんにく、 ごぼう 、にんじん ぶなしめじ、キャベツ たまねぎ、いとこんにやく れんこん | ごはん 、あぶら | 624 782 | 豚肉に豊富なビタミンBの仲間は、炭水化物を体の中でエネルギーに変えて利用するために大切な栄養素です。不足すると疲れやすくなったり、集中力がなくなったりしてしまいます。豚肉の他には、魚やきのこ、緑黄色野菜、大豆等にも含まれています。毎日元気に過ごせるよう、主食に様々なおかずを組合わせて食べるようにしましょう。 | |
| 28 (木) | | | はくさいとベーコンのスープ 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 | にんじん、たまねぎ、はくさい パセリ、きゅうり、えだまめ | こくどうコッペパン じゃがいも、マヨネーズ | 690 805 | じゃがいもは、大きく2つの種類に分けることができます。一つはメークインと呼ばれる種類で、細長い形をしています。煮崩れしにくいので、煮物やカレーなどに使われることが多いです。もう一つの種類は男爵と呼ばれ、丸い形をしています。こちらはホクホクとした食感があり、崩れやすいので、コロッケやポテトサラダ等の料理に向いています。それぞれの特徴を生かして、使い分けることで料理をおいしく仕上げることができます。 | |
| 29 (金) | | | もずくスープ にくシュウマイ とりのチリソースいため | ぎゅうにゅう 、もずく とうふ、にくシュウマイ とりにく | にんじん、えのきたけ ながねぎ、たまねぎ、たけのこ いんげん | ごはん 、ごま ごまあぶら | 587 791 | 豆腐は、豆乳をにがりで固めて作ります。成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、鉄分といった栄養素が豊富なため、普段から積極的に取り入れて欲しい食品です。お店では主に、木綿豆腐と絹ごし豆腐が売られています。どちらも大豆由来の良質なたんぱく質がとれるため、料理や好みに合わせて使い分けるとよいですね。 | にくシュウマイ 小1個 中2個 |

食育 スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく!!

スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・菓物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

牛乳やドライフルーツなどを! 果物や野菜料理を1品追加してみよう!
激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

新生活の疲れが出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



今月の
十和田市・六戸町産食材

にんにく 5/11
ごぼう 5/27

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

令和8年3月分
残食調べ結果

【総量】 3230.8kg
【一日あたり】 190.0kg
【一人あたり】 42.6g