



6月分こんだてひょう



給食回数 22回

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。

★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			
1 (月)			はくさいのクリームスープ あじフライ (パックソース) たまごサラダ	ぎゅうにゅう 、たまご ベーコン、あじフライ	たまねぎ、はくさい、にんじん にんにく、きゅうり、えだまめ	コッペパン いんげんまめ マーガリン あぶら、じゃがいも	709	836	6月が始まりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えてきます。特にこの時期は食中毒の発生が多くなるので、衛生に注意することが必要です。調理の前にはせっけんをよく手を洗い、調理をしたらなるべく早く食べきりましょう。	エネルギーが足りない!
2 (火)			ごぼういりしのだに ほうれんそうツナあえ	ぎゅうにゅう 、たまご ごぼういりしのだに	にんじん、ながねぎ、しいたけ もやし、ほうれんそう とうもろこし	そうめん、ドレッシング	630	756	手のひらには、しわの隙間などのせまい所にも目に見えない菌がたくさんひそんでいます。食事をする前は石鹸できちんと手を洗い、よくすすいでからきれいなハンカチやタオルでふきとりましょう。	朝7:00... いいますか? ええ? どうすればいいの? ええねえ エネルギーが足りないよ!
3 (水)			だいこんのみそしる てりやきつくね くろまめひじき はとちのけんこうしゅうかんゼリー	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、てりやきつくね くろまめ、さつまあげ ひじき	だいこん 、にんじん だいこんな、いとこんにやく	ごはん はとちのけんこうしゅうかんゼリー さとう	633	771	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3 (1928) 年にはじまった「虫歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また、6月は食育月間です。よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることに繋がっています。	デザート 容器: 紙
4 (木)			トマトスープ ハーブチキン えびのマリネサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハーブチキン、えび	にんじん、たまねぎ、トマト にんにく、 かぶ 、ブロッコリー たまねぎ	ごまコッペパン じゃがいも ドレッシング	732	858	みなさんは、よくかんで食べていますか。よくかむと、食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出て、食べ物とよく混ざり合うことで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べすぎ防止にもつながります。また、よくかむことはストレス解消にも役立ちます。	脳のエネルギーに なるんだよ まっすぐに脳を食べて! ブドウ糖
5 (金)			やさしいうましおじる さばみそに とりにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ とうふ、さばみそに とりにく 、こうやとうふ	にんじん、しいたけ、はくさい ながねぎ、 ごぼう 、 だいこん いんげん	ごはん あぶら、さとう	645	845	給食には毎日牛乳が出ます。それは牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとりて欲しいからです。カルシウムは、骨や歯を作る材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをした時に血を止めたりする大事な働きをしています。給食がない日にも飲むようにしましょう。	脳を動かすのは ブドウ糖だけ なんだ! 待ってましたー!
8 (月)			ポトフ スラッピージョー りんごゼリー	ぎゅうにゅう 、 ウインナー ぎゅうにく 、 ぶたにく だいず	キャベツ、たまねぎ、にんじん セロリ、パセリ、にんにく トマト	コッペパン、ざつこく あずき、さとう じゃがいも りんごゼリー	596	724	歯でかみくだくことを「そしゃく」といいます。最近は柔らかい食べ物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった、そしゃくの運動不足を指摘する人もいます。そしゃく不足は消化を悪くするだけでなく、食べすぎにもつながり、生活習慣病の要因にもなります。今のうちに、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。	デザート 容器: 紙
9 (火)			コーンフライ わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう 、わかめ とりにく 、ツナ	たまねぎ、しめじ、にんじん にんにく、いんげん、きゅうり キャベツ、えだまめ	ボックスパゲッティ シチュールウ、マーガリン あぶら、コーンフライ ドレッシング	667	799	みなさんは朝ごはんをしっかり食べていますか。脳の活動にはエネルギー源であるブドウ糖が必要です。しかし夕食でとったエネルギーは寝ている間にすべて使われてしまうため、午前中活動するためのブドウ糖は残っていません。脳を動かすために、朝ごはんはエネルギー源となる主食をしっかり食べましょう。	ごはんやパン、めんなど、 主食をしっかりとりましょう。
10 (水)			しじみじる あつやきたまご ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう 、 しじみがい ぶたにく 、 みそ あつやきたまご	あかパブリカ、 ごぼう こんにやく、しょうが	ごはん 、さとう、ごま ごまあぶら	603	741	今日はふるさと産品給食の日です。青森県でとれる様々な食材を取り入れた給食を提供しています。小川原湖産のしじみ貝を使ったしじみ汁。十和田市・六戸町産のごぼうや、青森県産の豚肉を使ったごぼうブルコギなどです。献立表には県産食材が太字で書いてありますので、確認してみてください。	
11 (木)			ちゅうかコーンスープ ポークフランク (マイティソース) キャベツとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ポークフランク 、 ハム たまご 、 とりにく	ながねぎ、にんじん とうもろこし、キャベツ ブロッコリー、たまねぎ	せわりコッペパン でんぶん、いんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ	592	691	人間は、約1万年前から牛の乳を飲み始めたと言われていて、現在は酪農家が牧場で乳牛を育て、乳をしぼって出荷しています。乳は子牛を生んだ母牛しか出すことができません。酪農家は母牛がたくさん乳が出るように、大切に育てています。しぼったままの乳のことを「生乳」といい、それを工場で殺菌することで、私たちが飲む「牛乳」になります。成長期に必要な栄養がたくさん含まれているので、大切に飲みたいですね。	
12 (金)			ハヤシライス フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース、トマト にんにく、しょうが、パイン もも、ナタデココ	むぎごはん ハヤシルウ、マーガリン いんげんまめ ピーチゼリー	686	880	フランス語で「いんげん豆が尽きた」という言葉は、どんな意味があると思いますか? これは「万事休す」という、手の打ちようがなく、すべてが終わりて何をしてもダメな状態を表す意味があります。長い航海をするときは食料をたくさん積んで出発し、肉などの生鮮食品やパンやソーセージなど、日持ちのしないものから順番に食べていきます。最後の食料として残ったいんげん豆がなくなり「何もかも終わりだ!」という意味で使われてきたようです。	
15 (月)			ミネストローネ かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン だいず、チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ トマト、にんにく、きゅうり レタス、ブロッコリー	コッペパン もちむぎ、さとう あぶら、ドレッシング かぼちゃコロッケ	641	776	ヨーロッパには「トマトの時期にはヘタな料理はない」ということわざがあります。トマトには、ほかの野菜には見られないほど、うま味成分であるグルタミン酸が多く含まれています。そのため、料理に加えると、味にコクが出ておいしくなります。グルタミン酸は、果肉よりも種の周りのゼリー状のところに多く含まれ、真っ赤に熟したもののほど、多く含んでいるそうです。	
16 (火)			ショーロンボウ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、かにかまぼこ ショーロンボウ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ ほうれんそう、 だいこん きゅうり、えだまめ	うどん、カレールウ ドレッシング	615	770	長ねぎはユリ科ネギ属の植物で、特有のにおい成分をもっています。にんにくやにら、玉ねぎも同じ仲間の植物です。ユリ科ネギ属の野菜は、特徴的なにおいにもかかわらず古くから食べられてきました。玉ねぎはペルシャやエジプトで紀元前4000年前から、にんにくはエジプトで紀元前3000年頃から栽培されている記録が残されています。ピラミッド建設の労働者に玉ねぎやにんにくを食べさせていたとも言われています。	ショーロンボウ しょう小1個 中2個
17 (水)			パイタンスープ はんじゅくあじつけたまご ガパオいため ずりおろしなしゼリー	ぎゅうにゅう 、とうふ はんじゅくあじつけたまご ぶたにく 、だいず	にんじん、はくさい、ながねぎ えのきたけ、しょうが たまねぎ、あかパブリカ ピーマン、たけのこ、にんにく	ごはん あぶら、さとう ずりおろしなしゼリー	647	803	ピーマンはとうがらしの仲間です。英語で、「スイートペッパー」と言われるように、とうがらしの辛みをなくしたものです。緑色のピーマンは花が咲いて20~30日ほどで収穫された未熟な若い実です。未熟な実をとることで、次々に花が咲き、たくさんの実を収穫することができます。緑色の実をそのままにしておくと、赤色に熟してきます。色だけでなく、ビタミンなどの栄養も増して甘味が出ます。緑色のピーマンが苦手な人も食べやすくなるようです。	デザート 容器: プラ ずりおろしなしゼリーは給食センターから販売します
18 (木)			ゆきにんじんポターージュ ハンバーグ チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ハンバーグ とりにく	ゆきにんじん、たまねぎ とうもろこし、パセリ キャベツ、むらさきキャベツ きゅうり、ブロッコリー	こめこスライスパン マーガリン なまクリーム	686	811	「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。日本では令和5年度、食品ロス量は464万トンでした。1人当たり1年で約37キロ、1日約102gの食べ物を捨てている計算になります。食品ロスを減らすためには、家で食品ロスが出ないようにするだけでなく、食べ物を買い時や、お店で食べる時、給食でも食品ロスを減らすことを意識することが大切です。	
19 (金)			せんべいじる いわししょうがに ながいもサラダ ぶりかけ	ぎゅうにゅう 、 とりにく いわししょうがに	にんじん、まいたけ、はくさい ながねぎ、 ごぼう 、オクラ	ごはん 、せんべい ながいも	601	754	1年のうちで最も昼が長くなる日を夏至といいます。今年6月21日は。英語では「サマーソルスティス」といい、「夏の天辺」という意味があります。北極に近いヨーロッパの国々では、夏至が近づくと真夜中なのに薄明るい日が続きます。これを「白夜」といいます。ヨーロッパでは、夏至に合わせて太陽に感謝する日として、様々なイベントが開催されます。特にスウェーデンとフィンランドでは「夏至祭」はクリスマスの次に大きなイベントで、大切な日だそうです。	



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。

★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	
	こ	だ	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 (月)			こかぶりかきたまスープ タンドリーチキン コーンサラダ	ぎゅうにゅう たまご、タンドリーチキン	かぶ 、にんじん、ながねぎ レタス、きゅうり ブロッコリー、とうもろこし	コッペパン でんぶん、ドレッシング	588	685	野菜に含まれるビタミンやミネラルは、「ちやにくやほねになるはたらき」があるたんぱく質や、「ねつやちからになるはたらき」がある炭水化物などの栄養素が、体の中で上手く働くための役割をしています。野菜は1日350gをとることがすすめています。日本人の野菜摂取量の平均値は256g程度で、あと94g足りていません。毎日の食事に野菜を上手に取り入れて、健康な体を維持しましょう。
23 (火)			わふうコロケ れんこんとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 、なると	にんじん、たまねぎ、ながねぎ しょうが、ごぼう、きゅうり えだまめ、れんこん	うどん あぶら、わふうコロケ ドレッシング	679	803	れんこんは蓮の地下茎が大きくなったもので、漢字では「蓮の根」と書きます。穴があって先が見えることから「見通しがきく」という縁起物としても利用されます。れんこんの穴は、真ん中に小さいものが1個、まわりに9個、全部で10個あるのが一般的です。この穴は水上の葉につながっており、れんこんの節々から出ている根に酸素を送っています。
24 (水)			わかめのみそしる いわしうめに しおやさしいため	ぎゅうにゅう 、わかめ みそ 、いわしうめに ぶたにく	にんじん、ながねぎ、キャベツ あかパプリカ、にんにく もやし	でほん 、じゃがいも あぶら	670	827	パプリカはピーマンと比べて肉厚でとても甘味があり、完熟してから赤や黄、オレンジなどの色に変化します。がん予防に効果があるとされているベータカロテンも豊富に含まれています。パプリカの中でも赤色のパプリカは特に栄養が豊富です。赤色の色素成分カプサンチンには、強い抗酸化作用があり、老化防止や免疫力の強化に役立つとされています。
25 (木)			ABCスープ イタリアンチキン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう 、 ウインナー イタリアンチキン いか	たまねぎ、にんじん、キャベツ レタス、きゅうり ブロッコリー、にんにく	こくとうコッペパン マカロニ、ドレッシング	640	740	レタスは野生のものが、地中海から西アジアに広く生えていました。地中海地方で野菜として栽培されるようになってから5000年以上の歴史があります。日本では奈良時代の頃に伝わり「チシャ」とよばれていました。レタスは切り口から牛乳のような白い液が出てきます。このためラテン語で「牛乳」を表す言葉から「レタス」と呼ばれ、日本では「乳草」がなまって「チシャ」になったそうです。
26 (金)			キーマカレー キャベツとアーモンドのサラダ	ジョアストロベリー ぶたにく 、 ぎゅうにく だいた、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく 、しょうが りんごピューレ 、キャベツ	むぎでほん カレールウ、マーガリン アーモンド、ドレッシング あずき、ざっこく	637	830	カレーにはたくさんのスパイスが使われています。古代よりスパイスやハーブは薬事や祭事、娯楽、保存剤などさまざまな目的で用いられ、貴重なものとされてきました。なかでも、こしょうやクロブ、ナツメグなどのスパイスは、産地である東洋からヨーロッパへ長い年月をかけて運ばれました。その価値は金や銀に匹敵するほど高価だったそうです。
29 (月)			スコッチブロス たらクリスピーフライ ポテトサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく 、だいた たらクリスピーフライ	たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリ、にんにく、パセリ きゅうり、とうもろこし えだまめ	スライスパン いちごジャム、もちむぎ あぶら、じゃがいも マヨネーズ、さとう	681	806	現代は、健康や食べ物についての情報があふれています。しかし、「これさえ食べていれば健康になる」というものはありません。食べ物は多くとり過ぎれば太り過ぎや肥満の原因になり、少なすぎでは命を支えきれません。好きなものを好きなだけ食べている健康な体を維持できません。学校給食をとおして、さまざまな食べ物や料理にふれ、栄養のバランスを考えながら、自分に合った食べ方を選ぶことができるようになるといいですね。
30 (火)			ギョウザ ブロッコリーのごまぼんずあえ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう ぶたにく 、なると とりにく 、ギョウザ	にんじん、ながねぎ、はくさい にんにく、たけのこ、きゅうり ブロッコリー	ちゅうかめん ごま、さとう ミルメークコーヒー	566	723	ごまは、種の部分を食べる食べ物です。種をまいてから30日ほどで花が咲き、「さく果」という実を付けます。さく果の中は4〜8つの部屋に分かれています。1つの部屋には9〜20粒のごまが入っている、熟すとさく果が裂け、その勢いで中から種であるごまが飛び出します。この様子から「ひらけごま!」という呪文が生まれたそうです。

食育 未来へつながる食をを考えよう

「食べる」ことは、私たちが生きていくうえで欠かすことができません。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

●自分の健康のためにできること

朝ごはんを
食べる習慣を
つける

ゆっくり、
よくかんで
食べる

塩分のとり過ぎに
気をつけ、
「適塩」を
意識する

●食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、
どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、
環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の
無駄をなくし、
食品ロスを
減らす

6月は食育月間



おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで
食べましょう

いろいろな食品をバラ
ンスよく食べましょう

だらだら食べたり飲んだ
りするのはやめましょう

食べた後は歯みがきを
しましょう

今月の
十和田市・六戸町産食材

ごぼう	6/5、6/10、6/19
長芋	6/19
にんにく	6/26
鶏卵	6/11、6/22

令和8年4月分
残食調べ結果

【総量】	3455kg
【一日当たり】	157kg
【一人当たり】	42.9g