



7・8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 19回

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	
7/1 (月)			かぶのかきたまスープ ぶたもかつ (パックソース) こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう 、 たまご ぶたにく 、かつおぶし	かぶ 、 にんじん 、 ねぎ こまつな、もやし	ごはん、でんぶん あぶら	573 729	今日から7月です。この時期は急な気温や湿度の変化から体内バランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。それを夏バテと言い、防ぐにはバランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。体調を整えて暑い夏をのり切りましょう。
2 (火)			いなりずし ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく たまご、ちくわ	にんじん 、たけのこ、きくらげ もやし、チンゲンサイ、 ごぼう みずな、とうもろこし	うどん 、でんぶん ごまあぶら、いなり ごま	560 725	ルースーうどんのルースーとは、細切りにした食材のことです。細切りにすることで、うどんとよく絡みおいしく食べれます。
3 (水)			キャベツのみそしる なっとう キムタクいため	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なまあげ、にぼしこ、 みそ なっとう	キャベツ 、しめじ、キムチ もやし、 はくさい 、つぼづけ にんじん	ごはん、いたふ ごまあぶら、さとう	629 781	納豆は成長ホルモンを出す手助けをする働きがあります。成長期のみなさんは好き嫌いでしっかり食べましょう。
4 (木)			コンソメスープ チキンハーブステーキ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー 、とりにく	キャベツ 、 にんじん 、たまねぎ セロリー、グリーンピース ブロッコリー、 レタス あかピーマン	パン 、ドレッシング	726 831	ハーブにはがん予防や免疫力アップ、生活習慣病予防の効果があり食べる薬とされています。また、香りには神経の疲れや緊張をほぐす働きもあります。
5 (金)			チキンカレー (ほしがたにんじんいり) かいそうサラダ ライチゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく かにかまぼこ	たまねぎ、 にんじん りんごピューレ 、かいそう ぎゅうり	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ、ルウ ゼリー	702 807	7日は七夕です。七夕にちなんで、今日のカレーに星型人参★を各クラス1個入れました。誰にあたるか楽しみですね。
8 (月)			わかめのみそしる あさだきいわし みずとたけのこのあぶらいため	ぎゅうにゅう 、にぼしこ こうやどうふ、 みそ いわし、 ぶたにく さつまあげ	わかめ、 にんじん 、 ねぎ 、みず たけのこ、いとこんにやく しめじ	ごはん、あぶら	589 732	ミズは、きれいな沢溜いなど湿った場所に生える山菜です。「ミズ」「ミズナ」と呼ぶように、茎は水分が多くて柔らかく、くせやアクがない山菜です。シャキシャキとした歯触りが特徴で、おひたしやあえ物、炒め物などで食べます。今日は油いためにしましたので、初めて食べる人もいると思いますが好き嫌いで食べましょう。
9 (火)			れいとうみかん たまごサラダ ホットケーキ (ちゅうがっこうのみ)	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、たまご	にんじん 、しなちく、きくらげ もやし、 キャベツ 、はねぎ みかん、 ぎゅうり	ちゅうかめん ホットケーキ	584 799	今日の「冷凍みかん」ですが、家庭でも作れます。①皮の締まった美味しいみかんを、軽く洗い水気をふき取り冷凍庫に入れる②凍ったら一度取り出し水にくぐらせる③水分がついたまま再度冷凍庫に入れ凍らせる。2回冷凍するのがポイントで白い氷に覆われた冷凍みかんが出来上がります。ぜひ作ってみてください。
10 (水)			ながいもとオクラのスープ さばみそに ぶたしゃぶサラダ	ぎゅうにゅう 、たまご なると、さば、 ぶたにく	オクラ、 キャベツ さやいんげん	ごはん 、 ながいも	645 841	豚肉は、幅広い料理に使われ、ハムやソーセージなどの加工品にも多く使われています。タンパク質が多く、私たちの体の血や肉などを作るものになります。また、体の疲れを回復させるビタミンB1も多く含まれているので、進んで食べたい食品のひとつですね。
11 (木)			ゆきにんじんポタージュ フライドチキン (マイティソース) かんでんサラダ	ぎゅうにゅう 、とりにく	にんじん 、たまねぎ、パセリ とうもろこし、 レタス ブロッコリー、かんでん	パン 、マーガリン、ルウ なまクリーム、あぶら	788 891	温度・湿度ともに高い夏は、細菌の動きも活発で油断すると食中毒を起こしやすい季節です。食べ物や飲み物の保存に注意し、外から帰ってきたときや食事の前などの手洗いはしっかり行いましょう。
12 (金)			しせんふうスープ ポークしゅうまい ナムル	ぎゅうにゅう 、 とりにく とうふ、たまご しゅうまい	ほししいたけ、 にんじん たけのこ、きくらげ、 ねぎ ほうれんそう、もやし	ごはん 、ごまあぶら でんぶん、ごま	626 824	みなさん、もう少しで夏休みですね。夏休み中は普段の学校生活とは違い、運動不足になりがちです。適度な運動は交感神経の緊張を和らげ精神的ストレス解消に役立ちます。さらに、体を動かすことに伴う適度な疲労は気持ち良い睡眠をもたらしてくれますので、水分補給を心掛けながら運動しましょう。

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。
※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

地元十和田六戸産食材
7月中…人参、長芋
2・8・9・19日…豚肉
8月30日…かぼちゃ



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 19回

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)		しよく 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	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中							
16 (火)			にくいりコロッケ サラダそうめんのぐ ストロベリーカスタードタルト	ぎゅうにゅう 、ツナ	レタス 、 きゅうり あかピーマン、きピーマン	そうめん、コロッケ あぶら、タルト	644	724	夏 <small>なつ</small> の麺料理の定番と言えは「そうめん」です。そうめんは、うどんと同じ小麦粉から作った麺ですが、その原型は奈良時代に中国から伝えられたとされています。そうめんは乾燥させて作るので保存でき、昔から飢饉に苦しむ人々を救ってきたと言われてます。そうめんの食べ方はゆでて冷し、つゆにつけて食べるのが一般的ですが、今日は野菜と一緒に食べるサラダそうめんにしました。				※残食はサラダバットへ	
17 (水)			しじみのみそしる バラやき かぶのすのもの	ぎゅうにゅう 、 しじみ みそ 、 ぶたにく かにかまぼこ	あかピーマン、たまねぎ、 かぶ きゅうり	ごはん 、さとう	638	815	しじみ貝の旬は夏と冬で、夏は「土用しじみ」、冬は「寒しじみ」と言われ、日本では縄文時代から体に良い食べ物として親しまれてきました。カルシウム、鉄、ビタミンB12が豊富で肝臓の働きも助けます。全国各地の淡水と海水が混じり合った湖や河川で収穫され、青森県では十二湖や小川原湖で多く収穫されます。成長期のみなさんに大切な栄養素がたくさん入っているので残さず食べましょう。					
18 (木)			トマトとたまごのスープ ハンバーグ はなやさいアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご ハンバーグ	トマト 、 にんじん 、たまねぎ オクラ、プロッコリー カリフラワー	パン 、でんぷん マヨネーズ アーモンド	664	761	トマトにはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれ、血液を健康にしてくれる働きをします。また、疲労回復効果もあるので、暑くて夏バテしそうなこの季節には進んで食べたい食品のひとつと言えますね。今日のスープにもトマトが入っているので、残さず食べて元気に過ごしましょう。					
19 (金)			ながいもいりシーフードカレー ミルクかんでんのフルーツあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく えび、いか、だっしだいず	たまねぎ、 にんじん りんごピューレ 、もも、パイン ナタデココ	むぎごはん 、ながいも カレールウ ミルクかんでん	771	986	今日で一学期の給食は終わります。明日から夏休みですが、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせると良いですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いもぜひ挑戦してください。					

8/26 (月)			じゃがいものみそしる てりやきチキン ブロッコリーのごまぼんずあえ	ぎゅうにゅう 、 みそ にぼしこ、とりにく ちくわ、あぶらあげ	にんじん 、ブロッコリー もやし、 ごまつな	ごはん、 じゃがいも さとう、ごま	583	830	二学期が始まりました。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギになります。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。				
27 (火)			コロッケ ひやしちゅうかのぐ マナーカオ(ちゅうがっこうのみ) ひやしちゅうかのたれ	ぎゅうにゅう 、ハム たまご	きゅうり 、もやし	ちゅうかめん、ごま コロッケ、あぶら むしケーキ	560	842	暑くて食欲のない時でも食べやすい冷たい麺類は、夏の食事にとっても合います。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷し中華のように具だくさんにして食べると栄養バランスが良くなります。また、具や味付けを変えると違った味わいになり飽きずに食べることができます。				※残食はサラダバットへ
28 (水)			アーサじる タコミート レタスサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう 、とうふ みそ 、 ぶたにく だっしだいず、チーズ	アーサ、 にんじん 、 ねぎ たまねぎ、えだまめ、 レタス きピーマン、 トマト	ごはん 、さとう、ゼリー	695	877	アーサ(ヒトエグサ)は他の海藻よりも高タンパク質で、食物繊維が豊富に含まれている食品です。その他ビタミンCやカルシウム・ミネラルもたっぷり含んでいます。栄養豊富なので残さずしっかり食べるようにしましょう。※ごはんにタコミートとレタスサラダのをせ、混ぜて食べましょう。				※デザート容器：紙
29 (木)			ちゅうかコーンスープ レバー入りチキンちぎりあげ だいこんサラダ チョコクリーム	ぎゅうにゅう 、ハム たまご 、ちぎりあげ かにかまぼこ	とうもろこし、モロヘイヤ にんじん 、 ねぎ 、 だいこん みずな	パン 、でんぷん ドレッシング チョコクリーム	662	809	1日の食事量(エネルギー)が適量でも、動物性脂肪のとり過ぎ、野菜不足、朝食抜きなど不規則な食事は体調不良を招きます。また、「ごはんは太る」と言っておはパンなど炭水化物をまったくとらないと逆にやせにくくなったり、まとめ食いや早食いなどは食べ過ぎになり肥満を招きます。規則正しい生活、栄養バランスのととのった食事をして健康な体を保ちましょう。				※ちぎり揚げ：小1個・中2個
30 (金)			なつやさいカレー りっちゃんサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく ヨーグルト、ハム	たまねぎ 、 にんじん 、 かぼちゃ なす 、 さやいんげん りんごピューレ 、 きゅうり こんぶ、 トマト	むぎごはん 、マーガリン カレールウ なまクリーム ドレッシング	717	871	「りっちゃんサラダ」とは、小学校1年生の国語の教科書(東京書籍1年下)の中に出てくる「サラダで元気」という物語に登場するサラダです。りっちゃんという女の子が病気の母さんのために元気が出る食べ物を作ろうと思い、サラダを作り始めます。そのサラダ作りをたくさん動物達が食材を持ってきて手助けし、シンプルな味わいでどこか懐かしい感じのするサラダに仕上げるというお話です。				

なつほんばん 夏本番!

すいぶんほきゅう 水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をさむことが大切です。



すいぶんほきゅう 水分補給のポイント

いつ?

朝起きた時、入浴の前
後など。それ以外にも、
少しずつこまめに飲み
ましょう。



何を?

甘い飲み物ではなく、
水やお茶を。



どれくらい?

1日あたり1.2ℓが
目安。



運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。

