



10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 21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)		しょく 食 育 一 口					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	食	育	一	口	メ		モ
1 (火)			ごもくあつやきたまご きりぼしだいこんサラダ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、なると かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん モロヘイヤ、ほししいたけ きりぼしだいこん、きゅうり	こめこうどん でんぷん、ごま さつまいもとくりのタルト	664	768	切り干し大根は、天日干しで乾燥させ水分がぬけることによって、栄養価は数倍に増えます。ゆでて使う場合でも、カルシウムは5倍、鉄分は2倍、食物繊維は2.1倍にもなります。また歯ごたえのある食感ですので、食べることによってかむ回数が増え、満腹感になり食べ過ぎを防ぐことができます。					
2 (水)			マーボーとうふ えびシューマイ くらげのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、だっしだいず えびシューマイ、くらげ ちくわ	ほししいたけ、たけのこ ながねぎ、きゅうり、もやし	ごはん、ごま ごまあぶら、でんぷん さとう、ドレッシング	652	875	今日は「豆腐の日」なので豆腐についてお話します。豆腐は、豆乳に「にがり」を入れて固めることで作られます。ではどうして「にがり」を入れると固まるのでしょうか? 「にがり」とは凝固剤の一つで、塩を作るために海水を煮詰め、塩の結晶を取り出した後に残った液体のことを言います。成分は「塩化マグネシウム」です。これが豆乳のタンパク質と反応して固まるのです。					シューマイ 小1個 中2個
3 (木)			いなかやさいスープ てりやきチキン えびのマリネ キャラメルクリーム	ぎゅうにゅう、ベーコン てりやきチキン、えび	キャベツ、たまねぎ ズッキーニ、セロリ、にんじん レタス、あかパプリカ ブロッコリー	パン、じゃがいも ドレッシング キャラメルクリーム	636	706	今日の給食のスープにズッキーニという野菜が入っていますが、みなさんはこの野菜を知っていますか? ズッキーニはきゅうりのように細長い形をしていて、食感はやさやかな感じ。実はカボチャの仲間なんです。塩分を体の外に出す働きのあるカリウムが豊富で、利尿作用やむくみ解消にも効果があります。オリーブオイルで炒めたり、揚げたりすると風味が増しますよ。					
4 (金)			だいこんのみそしる いわししょうがに こかぶのしおこんぶあえ のりつくだに	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ いわし	だいこん、にんじん、かぶ きゅうり、のり、こんぶ	ごはん、ドレッシング	523	663	今日はイワシの日です。イワシはとても弱い魚といわれていて、今では当たり前のように水族館で展示されていますが、昔はすぐに死んでしまっていたそうです。研究が進みイワシが丸い筒状の水槽を集団でグルグル回っている姿を見られるようになりましたが、なぜか右回りが多いそうです。水族館で確かめてみるのもいいですね。					
7 (月)			みそかきたまじる イカかつ とりにくとながいものスタミナため	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、みそ	にんじん、にら、えのきたけ たまねぎ、あかパプリカ いんげん	ごはん、ながいも いたふ、あぶら	659	812	長芋に含まれるムチンには、胃や腸の粘膜を保護する働きに加え、鼻や喉の粘膜も丈夫にインフルエンザなどの菌の侵入を防ぐ働きもします。					
8 (火)			やきおにぎり わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう だっしだいず、ツナ	たけのこ、ほししいたけ、きゅうり もやし、にんじん、きくらげ チンゲンサイ、ながねぎ わかめ、たまねぎ	ちゅうかめん、おにぎり ドレッシング	695	829	おにぎりが三角形なのは、古代の日本人は森や美しい三角形をした山のことを神の住む地域としていたからだそうです。					おにぎりの トレーはビ ニール袋へ
9 (水)			さつまいも さばみそに ほうれんそうのあえもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく こうやとうふ、みそ さばみそに、ちくわ	こんにやく、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ ほししいたけ、ほうれんそう コーン	ごはん、さつまいも ドレッシング	745	970	さつまいもは鹿児島県の郷土料理でその名の由来は、薩摩藩の武士の士気を高めるための闘鶏で負けた薩摩藩を野菜と一緒に煮込んで食べた事からつけられました。					
10 (木)			トマトスープ ハーブチキン マゼランサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、ウィンナー	にんじん、キャベツ、たまねぎ トマト、ブロッコリー、コーン	まめパン、じゃがいも さとう、ゼリー マヨネーズ	643	715	今日はトマトの日です。トマトは栄養豊富です。油に溶ける性質のためスープにするより栄養を取りやすくなります。					ゼリー容器 紙
11 (金)			チキンカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、とりにく	たまねぎ、にんじん りんごクリーム、パイ アロエ	むぎごはん、じゃがいも ルウ、ゼリー カラフルボール	733	932	今日の給食のカレーに使われているりんごは青森県産のもので、ちなみに、県の花はりんごの花です。青森県のりんごご試験場で開発された品種には、紅玉・陸奥・北斗などたくさんあります。「一日一個のりんごは医者をつぶす」という西洋のことわざがあります。りんごに含まれる食物繊維には、腸を整える働きがあり血圧を下げる作用があります。					
15 (火)			わかたけしのだ バンバンジー だけきみむしパン	ぎゅうにゅう、くらげ とりにく	にんじん、ほししいたけ ながねぎ、きゅうり、かんでん	そうめん、ごま ドレッシング、むしパン	607	694	今日は「キノコの日」です。10月はスーパーなどでキノコ類がたくさん出てくるようになり、椎茸を始めとするキノコの消費ピーアールを行っていきこうということから、月の真ん中である15日をキノコの日と定めたそうです。給食では干し椎茸を使っていますが、太陽の下で乾燥させることによってカルシウムの吸収をよくしてくれるビタミンDが増えるんです。					
16 (水)			わかめのみそしる さんまもじに ながいものゆずあえ さけふりかけ	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ さんま、とりにく、さけ	にんじん、ながねぎ、きゅうり オクラ、わかめ	ごはん、ながいも ドレッシング	586	744	秋の味覚に代表されるさんまですが、うろこがあるのを知っていますか? たまに見かける青くて小さいかけらの様なものがそうです。さんまのうろこは剥がれやすく網ですくいあげた時に魚同士こすれあってはがれおちてしまうそうです。また、胃は無く短い腸の中で30分という短い時間で消化し排出してしまうことから、腹わたごと食べられるということです。					
17 (木)			コーンポタージュ ハムカツ チキンサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、ハムカツ なまクリーム、ひよこまめ レッドキドニー	にんじん、たまねぎ、コーン パセリ、キャベツ ブロッコリー、あかパプリカ	こめこパン、ルウ マーガリン	701	893	今日の給食にパプリカが使われていますが、パプリカはピーマンと同じ唐辛子の仲間ですがピーマンより甘みがあります。原産地はオランダで、オランダ語でピーマンという意味である「パプリカ」と呼ばれるようになりました。さらにパプリカはピーマンよりビタミンCもカロテンも2倍以上です。また栄養価は色によって少し違い、赤→黄→オレンジの順に高くなります。					
18 (金)			あおなじる なっとう にくじゃが	ぎゅうにゅう、なまあげ なっとう、ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん たまねぎ、こんにやく いんげん	ごはん、いたふ じゃがいも、さとう	649	830	「青葉に塩」ということわざを皆さん知っていますか? 意味は青葉に塩をふると水分が出ておれてしまうことから、元気がなくしょげている事の例えとして使われます。しかし、青葉の成分はビタミンCやビタミンK・葉酸といったビタミン、カルシウム・カリウムなどのミネラルをたくさん含んでいて食べると元気が出ること間違いなしです。					納豆の容器 はビニール 袋へ
21 (月)			キャベツのみそしる にくじゃがフライ すきこんぶのにつけ	ジョア、なまあげ、みそ にくじゃがフライ さつまあげ	おなしめじ、にんじん キャベツ、こんぶ	ごはん、いたふ、あぶら	576	741	昆布はなぜ海の中でダシが出ないのでしょうか? 海の中で生きている間に必要なものは外から取り入れ、不必要なものは外に出す働きを持っているので、昆布のうまみ成分であるグルタミン酸が溶け出すことがないように作用しているからです。グルタミン酸は昆布にとってタンパク質に代わる働きをしているので、海にいる間は海の中にダシが出ることはないんです。					ジョア容器は 専用ビニール 袋へ



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 21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			
23 (水)			ワンタンスープ フウヨウハイ いかとブロッコリーのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だっしだいず、たまご いか	はくさい 、 にんじん 、 ながねぎ もやし、ほししいたけ ブロッコリー	ごはん 、ワンタン ごまあぶら ドレッシング	537	676	サラダに入っているブロッコリーについてお話しします。ブロッコリーは、鮮やかな緑色と独特な食感が特徴のビタミンやミネラルが豊富な野菜です。ヨーロッパやアメリカでは「もし野菜を一種類しか食べられないのなら、ブロッコリーにするべきだ」といわれるほど栄養価の高い野菜です。かぜやがんの予防にも効果があるので、積極的に食べたいですね。	
24 (木)			モロヘイヤスープ デミグラスハンバーグ チキンごまサラダ	ぎゅうにゅう 、 ハム たまご 、ハンバーグ チキンひよこめ レッドキドニー	にんじん 、えのきたけ ブロッコリー、 キャベツ モロヘイヤ	バターロール 、 でんぷん ドレッシング	616	677	モロヘイヤはその昔エジプトの王様が病気になるまで、モロヘイヤスープを飲んだら元気になったというお話が伝えられているほど、栄養価の高い野菜です。カルシウムも豊富に含まれていて、伸び盛りの子供の骨格や歯の成長に役立つので、成長期のみなさんには強い味方ですね。	
25 (金)			ビーフストロガノフ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、なまクリーム	トマト、 たまねぎ 、 にんじん グリーンピース、 キャベツ ぎゅうり 、あかパプリカ	むぎごはん 、マーガリン ルウ、ヨーグルト ドレッシング	843	1073	皆さんは発酵食品という言葉を知っていますか？発酵食品とは、カビや菌などの微生物の働きによって作られた食品のことです。カビや菌には、食べ物を腐らせたり病気を引き起こしたりすることもあります。乳酸菌や麹菌・酢酸菌・納豆菌など人に役立つ菌もあります。発酵食品は、しょうゆ・納豆・チーズ・パンなどの身近な食品の中にたくさんあります。今日はシチューの中にヨーグルトが入っています。	
28 (月)			ながいもといんげんのみそしる こもちししゃもかんろに ぶたにくのこうじみそいため シューチーズ	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく 、 みそ	いんげん、 にんじん 、 たまねぎ もやし、 キャベツ あかパプリカ	ごはん 、いたふ ながいも 、あぶら シューチーズ	679	864	今日の給食に長芋の味噌汁が出ていますが、味噌についてのお話です。「手前みそ」とは自分のことを自慢するということわざです。これは自分の作った味噌を自慢するという事から来ています。「味噌を扱う家は蔵がたぬ」ということわざもあるほど、昔は各家庭で味噌が作られていました。味噌の材料は大豆・こうじ・塩だけでこれらを混ぜて寝かせて乳酸菌や酵母が増え、味噌が発酵・熟成されることで味噌ができます。昔から日本の食生活には欠かせないものだったんですね。	ししゃも 小1個 中2個
29 (火)			かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、 ぶたにく だっしだいず	たまねぎ 、 にんじん 、パセリ かいそうミックス、 ぎゅうり レタス、コーン	スパゲティ、マーガリン	597	736	皆さんは「食料自給率」って聞いたことがありますか？日本国内で食べられている食べ物がどの位国内で作られているかの割合を表したものです。日本の食料自給率は38%で先進国の中でも特に低い状況です。その理由に、米は100%ですが米を食べる量が減ったことや、肉などをよく食べるようになり、家畜のえさや油の原料を外国からたくさん輸入するようになったことが挙げられます。食料自給を上げるためには、主食のご飯をしっかり食べて、地域でとれる旬の食べ物を選ぶなど自分たちでできることを考えてみましょう。	
30 (水)			すいとんじる ごもくやさいにくだんご わふうサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく にくだんご	ごぼう 、 にんじん ほししいたけ、 ながねぎ だいこん 、きょうな あかパプリカ	ごはん 、ひめもち ドレッシング	623	830	人間の体には、体内時計といって健康に生活するためのリズムがあることを知っていますか？このリズムは地球時間の24時間よりも長いので、ずれが出てしまいます。このずれを調節するために必要なのが「朝の光」を浴びることと、「朝ごはん」です。他にも勉強や運動をして早く寝ることも大切です。朝の光を浴びて、朝ごはんを食べるためには早起きをして自分で簡単な朝ごはんを作ってみましょう。	にくだんご 小1個 中2個
31 (木)			あおさとたまごのスープ しろみざかなのバジルフライ とりにくのトマトに ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう 、 とりにく しろみざかな、 たまご	あおさ、ばんのうねぎ チンゲンサイ、 たまねぎ にんじん 、トマト	ごまパン 、 でんぷん じゃがいも	634	735	今日の献立に揚げ物が出ていますが、脂質は私たちが活動するために大切な栄養素で、体の中で消化・吸収されるとエネルギーとして働きます。しかし取りすぎると肥満の原因になったり、血管に脂肪がたまって血液の流れが悪くなり、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を引き起こす原因になったりします。取り過ぎを防ぐためには、スナック菓子やファストフード・肉や魚に含まれている「見えない脂」にも気を付けることが大切です。	

食育 スポーンを頑張る皆さんへ

～スポーツと栄養について～

ぶかつどう 部活動などでスポーツをしている皆さん、
か？ 競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。
1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、
運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？ 競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品

あかみにく 赤身肉
アサリ
レバー
ひじき
小松菜
カツオ

ビタミンCと一緒に
摂ると吸収率アップ!

カルシウムを多く含む食品

MILK 牛乳・乳製品
ヨーグルト
小魚
小松菜
大豆製品
ひじき

ビタミンDと一緒に
摂ると吸収率アップ!

食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。

- 主食**……主にエネルギーのもとになる [ご飯、パン、麺類]
- 主菜**……主に体をつくるのもとになる [肉、魚、卵、大豆製品]
- 副菜・汁物**……主に体の調子を整えるのもとになる [野菜、きのこ、海藻、いも類]
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物**……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品**……カルシウムなどの補給に
- ★果物と乳製品は、間食(補食)としてとるのもオススメ!

栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりとよくかんで食べることも大切です。

水分補給は、こまめに行いましょう。

運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが渇いたと感じる前に飲むこと!

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。

おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、消化の良いものがオススメです。

煮込みうどん、鍋料理、カツカレー、焼き肉

10月15日
10月16日
10月17日
10月18日
10月19日
10月20日
10月21日
10月22日
10月23日
10月24日
10月25日
10月26日
10月27日
10月28日
10月29日
10月30日
10月31日

地元十和田六戸産食材
長芋
人参
長ねぎ