



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 20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			
1 (金)			ながいもとオクラのスープ レバーいりチキンちぎりあげ むしどりとブロッコリーのピーナツあえ	ぎゅうにゅう、たまご なると、ちぎりあげ むしどり	オクラ、ブロッコリー、もやし にんじん	ごはん、ながいも ピーナツ	756	758	日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ているを感じる今日この頃です。また、朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気を付けながら、こまめな手洗い、うがい、バランスの良い食事で今から風邪予防をしましょう。今日は「寿司の日」です。ちらし寿司にしましたので、残さず食べましょう。	※ちぎりあげ 小1個 中2個
5 (火)			とりてん ハムとキャベツのサラダ ブルーベリーだいふく	ぎゅうにゅう、なると ゆば、とりてん、ハム	にんじん、ほししいたけ はねぎ、キャベツ さやいんげん	そうめん、でんぶん あぶら、ドレッシング	607	726	のっぺいそうめんは、滋賀県長浜市の郷土料理で、しいたけ・かまぼこ・麩・湯葉などの具が入ったとろみのあるあんかけ麺のことです。「のっぺい」とは、くず粉でとろみをつけた汁が「のっぺり」していることからつけられた名前です。	
6 (水)			はくさいのみそしる なっとう ひじきいりちくぜんに りんごのジュレ	ぎゅうにゅう、なまあげ にぼしこ、みそ、なっとう どりにく	はくさい、にんじん、しめじ ごぼう、れんこん、たけのこ つきこんにやく、ひじき	ごはん、いたふ ごまあぶら、さとう ゼリー	680	832	11月8日は「いい菌の日」です。健康な菌を保つためには、よく噛んで食べることで、食べたらしっかり菌を磨くこと、そして好き嫌いをせずにまんべんなく食べることが大切です。特に菌を作るカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を意識して食べましょう。今日の給食のカルシウム量は420mg(目標:350mg)です。残さず食べてしっかりカルシウムを摂取しましょう。	※納豆容器は ビニール袋へ ※デザートは 容器
7 (木)			トマトとたまごのスープ てりやきハンバーグ 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、ブロッコリー カリフラワー	パン、でんぶん マヨネーズ アーモンド	724	832	トマトと玉子のスープは発祥は中国で、調理が比較的簡単なので家庭で人気のある汁物のひとつです。中国語でたまごスープは蛋花湯(タンファータン)と呼び、このスープにざく切りしたトマトを入れて煮込みます。卵の栄養に加えトマトのビタミン成分がプラスされるため、健康維持に欠かせないと好まれています。	
8 (金)			ポークカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく ヨーグルト	にんじん、たまねぎ りんごピューレ、りんご、もも パイナップル、アロエ	むぎごはん、じゃがいも カレールー、ルー マーガリン	744	952	先日、中学校3年生を対象に「卒業までにもう一度食べたい給食(リクエスト給食)」アンケートを行いました。その結果、カレーは第3位でした。感想も書いてもらいその中で「やっぱりカレーが1番!」「クラスのみんなと食べるカレーは最高!」「ラッキースターが入っていて盛り上がった」などがありました。感想からも、給食のカレーにはたくさんの思い出があるようです。アンケート結果(全校・学校別)を食育欄に掲載しましたのでご覧ください。	
11 (月)			ぶたじる さけこんぶしょうゆやき ながいもサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく こうやどうふ、みそ、さけ ちくわ	にんにく、ごぼう つきこんにやく、にんじん しめじ、キャベツ、たまねぎ わかめ	ごはん、ながいも	626	785	今週は、県産食材を多く使用した献立を取り入れました。ごはん、牛乳に加え「肉」「魚」「野菜」など豊富に使用しています。献立表の「たべもののはたらき」の欄に太字で表記しましたので、どのような食材があるのかチェックしてみてください。	
12 (火)			あじつきゆでたまご きりぼしだいこんのちゅうかあえ にんじんむしパン	ぎゅうにゅう、どりにく なると、ハム、たまご	ごぼう、にんじん ほししいたけ、ねぎ ざりぼしだいこん、きゅうり	うどん、むしパン、ごま	669	746	給食のごほうは地元産を使っています。今週だけではなく、普段からできる限り地元の食材を取り入れるように努力をしています。また、生産者の方たちはおいしいものを作るために大変な手間や時間をかけています。そのため、安全な食材で給食を作ることができ、安心して食べることができています。生産者の方の頑張りに感謝の気持ちを持ちながら食べましょう。	
13 (水)			しじみのみそしる チキンみそカツ きんぴらごぼう りんご&カシスゼリー	ぎゅうにゅう、しじみ みそ、みそカツ、ぶたにく	つきこんにやく、にんじん ごぼう	ごはん、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら ゼリー	622	766	今日はふるさと産品給食です。「三里四方の野菜を食べる」という言葉があります。「三里」とは12kmを表し「近くで採れたものを食べなさい」という意味です。その土地で収穫されたものを、その土地の調理法で食べることは、その土地に暮らす人にとって一番体に良いこととしているのです。今日のメニューも地元産の「ごぼう」をはじめ、たくさんの県産食材を使用していますので、地元の食材の味をしっかりと味わうためにも残さず食べましょう。	※デザート 容器・紙
14 (木)			ながいもいりコンソメスープ ハンバーグ チキンサラダ カシスジャム	ぎゅうにゅう ウインナー、ハンバーグ どりにく、まめ	キャベツ、にんじん、はくさい セロリー、ブロッコリー あかピーマン	パン、ながいも カシスジャム	739	891	青森県の長芋生産量は全国の出荷量の約4割を占めていて、その中で三沢市、十和田市、東北町が主な産地です。十和田市では、子どもの健やかな成長や健康維持に欠かせないミネラル成分が豊富なTOM-VEGE(T:十和田 O:おいらせ M:ミネラル VEGE:野菜)を生産することで、おいしく食べられる安心で安全な野菜を提供しています。十和田の長芋は、たんぱく質、ミネラル、ビタミンが豊富で栄養価も高く、色白で粘りが強くアクが少ないのが特徴です。	
15 (金)			クッパ ぎょうざ(ぎょうざのたれ) こまつなのナムル	ぎゅうにゅう、たまご どりにく、ぎょうざ	にんじん、だいこん ほししいたけ、こねぎ こまつな、もやし	むぎごはん、ごまあぶら ごま	627	776	クッパは韓国料理で、スープとご飯を組み合わせた雑炊のような料理です。「クッ」がスープで、「パ」がご飯の意味です。今日のクッパもご飯にかけて食べてみましょう。	※餃子 小・中2個

11月13日(水)は「ふるさと産品給食」の日

地元産のごぼうを使った炒め物です。

県産の鶏肉で作ったカツです。

地元でとれた「まっしぐら」というお米を使っています。

県産の良質な生乳だけを使ったこだわりの牛乳です。

りんご&カシスゼリー
県産のりんごとカシスを使ったゼリーです。

おがわらこさん 小川原湖産のしじみを
使った味噌汁です。

この日の給食は、青森県産の食材が全部使ったので、9種類使われているよ!青森のおいしい食材を味わおう!!

<リクエスト給食結果発表!!>

先日、中学校3年生を対象に「もう一度食べたい給食」をアンケート用紙に記入してもらい、集計したところ上位20位まで下記の結果になりました。中学3年生が卒業するまでに、上位の献立はもちろんです。少数派の献立も給食に反映していきますので、楽しみにしててくださいね!!

順位	料理名	票数
1	ミルクレープ	88
2	しらたまいりデザート	79
3	カレー	62
4	ストロベリーカスタードタルト	57
5	さばみそに・マロンパン	43
6	フルーツポンチ	41
7	クリームパン	40
8	シューチーズ・ミートソースパグティ	32
9	カレーうどん・ラーメン	28
10	ケーキ	26

順位	料理名	票数
11	エッグカレー	24
12	ハヤシライス	22
13	みそラーメン	21
14	プリン	20
15	せんべいじる	19
16	シチュー・はるさめサラダ	18
17	ちゃめし	16
18	しおラーメン・ポークカレー	15
19	コーンポタージュ・なべっこだんご	14
20	牛乳・チキンみそカツ・メロンパン	13

学校別ランキング1位

学校名	料理名	票数
第一中	ストロベリータルト	6
切田中	サバのみそに	6
四和中	デザート	3
大深内中	みそラーメン	6
甲東中	カレー	15
十和田中	ミルクレープ	23
三本木中	ミルクレープ	26
東中	せんべいじる	18
六戸中	カレーうどん	13
七百中	ミートソースパグティ	8



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 20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 いく ひと くち 食 育 一 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							
18 (月)			せんぎりじる イカメンチ (パックソース) ながいものうまに	ジョア、あぶらあげ、 みそ いか 、 とりにく	キャベツ 、 にんじん 、 ねぎ きりぼしだいこん 、ひじき たまねぎ、つきこんにやく さやいんげん	ごはん、あぶら ながいも 、さとう	595	773	ジョアは、リクエスト給食アンケート第21位です。ジョアはいろいろな味があるので、楽しみにしている生徒がいるようです。牛乳より量が少ないので、ものたりないといった意見もありますが、楽しみにしている生徒がいるのでおいしく飲んで下さい。					※ジョア容器： 業者専用ごみ袋へ
19 (火)			わかめのスープ たまごサラダ スライスパン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく たまご	わかめ、 ねぎ 、 にんじん たけのこ、ほししいたけ キャベツ 、ピーマン、たまねぎ	パン、ごま、ごまあぶら ちゅうかめん、あぶら	661	824	焼きそばは、リクエスト給食アンケート第27位です。少数ながらも焼きそばを楽しみにしている生徒がいてとても嬉しく思います。パンにはさんで食べたり、サラダと一緒に食べています。					
20 (水)			ぎゅうどん あつやきたまご すのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 、 たまご ちくわ	たまねぎ、つきこんにやく グリーンピース、きゅうり もやし、わかめ	ごはん 、ざらめ さとう	647	796	牛丼は、リクエスト給食アンケート第28位です。少数ながらも牛丼を楽しみにしている生徒がいてとても嬉しく思います。今日は、ご飯と牛丼の具を別々にしたのでお好みの食べ方で食べて下さい。					和食料理店
21 (木)			はくさいのクリームスープ ウインナー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン だっしふんにゅう ウインナー	たまねぎ、 はくさい 、 にんじん パセリ、ブロッコリー、レタス むらさきキャベツ	パン、マーガリン ホワイトルウ ドレッシング	672	834	鍋の季節に欠かせない白菜は、免疫力を高めるビタミンCが含まれ、風邪予防や肌荒れ解消にはたります。食物繊維も豊富なので便秘解消にも役立つので積極的に食べましょう。					※ウインナー 小1本 中2本
22 (金)			キーマカレー わふうサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だっしだいず、まめ ざっこく	たまねぎ、 にんじん りんごピューレ 、 だいこん みずな、あかピーマン	むぎごはん 、カレールウ ドレッシング	725	916	11月24日は「和食の日」です。平成25年12月に「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産への登録が決定されました。それを受けて和食文化保護継承国民会議で「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を日本の食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定しました。みなさんもこれを機会に、家庭での食生活について見直してみてもいいでしょうか。					
25 (月)			みぞれじる さめにつけ パンパンジー	ぎゅうにゅう あいがもねぎだんご やきどうふ、 きぬ 、ハム	ごぼう 、 にんじん 、 だいこん はくさい 、ほししいたけ はねぎ、もやし、きゅうり	ごはん、ドレッシング ごま、さとう	578	729	今日の給食は「さめの煮付け」です。さめは、「捨てる場所がない」と言われるほど余すところなく使われている魚です。例えば、肉は白く粘りが出るためさつま揚げやはんぺん、ちくわ、かまぼこなどに使われていて、実は日本人1人あたり年間300gさめを食べているそうです。また、皮はバックやベルト、財布など高級皮製品になり、肝臓は肝油ドロップや機械油、骨は粉末にされ飼料や肥料、歯は装飾品と大活用されています。低脂質、高たんぱくで栄養価の高い食品ですので、残さず食べましょう。					
26 (火)			やきおにぎり しらたまいきりクリームチーズあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく なると、チーズ	にんじん 、たけのこ、 キャベツ チンゲンサイ、にんにく パイン、もも	ちゅうかめん ごまあぶら、おにぎり みかんゼリー、しらたま なまクリーム	673	802	「白玉入りデザート」は、リクエスト給食アンケートで第2位のメニューです。給食では、クリームチーズで和えたり、フルーツポンチに入れたりさまざまなデザートに白玉を入れています。どれも人気です。リクエストした中学校三年生のみなさん、大人気デザートですのでおいしく食べてください。					
27 (水)			ながいものみそじる てりやきチキン ほうれんそうのからしあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ にはしこ てりやきチキン、たまご	オクラ、 にんじん ほうれんそう、もやし	ごはん 、 ながいも いたふ	607	748	「あくびがよくでる」「顔色が悪い」「フラフラして目がまわる」といった症状になる人がいます。そういう人は「貧血症」になっていることが多く、血液の栄養が足りなくなっています。私たちの血液は毎日作りかえられていますので、日ごろから血液を作るために必要な栄養をとらなくてはなりません。レバー・小松菜・ほうれん草・卵黄・牛乳・肉類などに多く入っていますので、しっかり食べて貧血予防しましょう。					
28 (木)			パンプキンポタージュ ハムカツ (マイティソース) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 、ハムカツ	かぼちゃ 、たまねぎ かぼちゃペースト、パセリ かいそう、きゅうり とうもろこし、かんてん	パン、ルウ なまクリーム、あぶら	756	951	昔から「冬至のかぼちゃには風邪を予防する霊力がある」と言われています。これはβ-カロテンのはたらきで粘膜を丈夫にするため風邪を予防します。またビタミンCも含まれ、熱に強いので効率よく摂取でき、肌荒れ防止も期待できます。寒い季節、インフルエンザが流行ったり、空気が乾燥し肌荒れが起こりやすいので、冬至を待たずに今からしっかり食べて予防しましょう。					
29 (金)			タイピーエン しゅうまい てっこつサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく えび、かまぼこ しゅうまい、だいず ちりめん、チーズ	はくさい 、 にんじん 、さくらげ こまつな、きピーマン、ひじき	ごはん 、はるさめ ごまあぶら	603	795	タイピーエンは、日本でアレンジされた中国料理の一種で、熊本県のご当地グルメです。春雨スープにエビ、イカ、豚肉、白菜、たけのこ、キクラゲなどの五目炒めを合わせ、揚げ玉子を添えたものです。今日は揚げ玉子はありますが、ご当地に近い味に仕上げました。					※シューマイ 小・中2個

食育

11/24

和食の日

和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい

★腹持ちがよい

お茶わん1杯 (150g) 当たり

- エネルギー 252kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg

いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お米を粉にせず粒のまま食べる
ご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくくなります。

地元産十和田・六戸食材
鶏卵・長芋・ごぼう
小松菜・かぼちゃ