



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 16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		
2 (月)			はくさいのみそしる ながいもいりとうふハンバーグ こまつなのツナあえ	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほしこ、 みそ とうふハンバーグ マグロオイルづけ	はくさい 、 にんじん 、しめじ こまつな、もやし	ごはん、いたふ ながいも	640	774	12月になりました。令和元年も最後の月となりました。今月は「寒さに負けない食生活」というテーマで提供します。寒さに負けないためには、体を温める食事が大切です。基本は朝、昼、夕と3回の食事をしっかりとることが大事となります。冬が旬の食材は体を温める働きがあるので積極的に取りましょう。今日は白菜・小松菜が旬の食材です。
3 (火)			タコメンチカツ ブロッコリーのごまぼんずあえ こくとうむしばん	ぎゅうにゅう 、 たまご ぶたにく 、なると、 ちくわ タコメンチカツ	にんじん 、チンゲンサイ、ねぎ ブロッコリー、きゅうり	こめこうどん 、でんぶん あぶら、しろごま むしパン	658	782	寒さに負けない食生活の栄養バランスの良い食事に加えて、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。今日の和え物の材料のブロッコリーはビタミンAやビタミンCがそろった野菜です。また、ゴマには血行を良くするビタミンEが含まれています。しっかりと食べましょう。
4 (水)			わかめのみそしる なっとう ぶたキムチいため	ぎゅうにゅう こうやどうふ、にほしこ みそ 、なっとう、 ぶたにく	わかめ、 にんじん 、えのきたけ たまねぎ、キムチ、もやし にら	ごはん 、あぶら ごまあぶら、さとう	578	729	キムチは韓国の伝統の漬物です。実はキムチに唐辛子が使われるようになったのは、日本から朝鮮半島に伝来してからといわれています。唐辛子の辛み成分のカプサイジンが体を温め、発汗作用もあるといわれています。適度に唐辛子を使うのはいいのですが、この辛みはどんどんエスカレートしていきますので、とりすぎには注意しましょう。
5 (木)			モロヘイヤスープ コンビネーションオムレツ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン オムレツ	にんじん 、モロヘイヤ たまねぎ、きゅうり とうもろこし	パン 、じゃがいも マヨネーズ、さとう	738	857	この時期の寒さに負けないためには、食事に温かい味噌汁やスープが欠かせません。特に朝飲めば、体の新陳代謝がよくなり、スーッとスムーズに体が目覚めます。なぜのひきははじめに、ねぎ、にんにく、たまねぎやにらのスープを、ひいてしまったら、体力を消耗するので、肉、牛乳、卵など、たんぱく質や緑黄色野菜を組み合わせたスープで回復しましょう。*パンにオムレツのをせたり、はさんだりして食べましょう。
6 (金)			ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ パックふくじんづけ	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく ヨーグルト	ふくじんづけ、 にんじん たまねぎ、りんごピューレ りんご 、パイン、みかん、もも	むぎごはん 、じゃがいも ルウ、カレールウ、ゼリー	772	983	体を温める食材に油脂類も必要です。保温効果があり冬にはかせない食材です。少ない量でたくさんのエネルギー量を持っているのでとりすぎによるエネルギーオーバーが心配されます。油脂類はサラダ油、オリーブ油、ゴマ油、バター、マーガリンと油として使われるもの以外に、食べ物の中にも含まれています。肉、魚、卵、種実類に含まれていて、柔らかさとおいしさを感じさせてくれます。またビタミンの材料にもなっています。*カレーは中3リクエスト第3位です。
9 (月)			せんべいじる さんまかばやき きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく さんま、カニかまぼこ	にんじん 、 ごぼう 、まいたけ ねぎ、つきこんにやく ほししいたけ きりぼしだいこん、きゅうり	ごはん、せんべい、ごま	622	737	体を温める食事は鍋物。せんべい汁は鍋の締めにせんべいを割り入れていたところが始まりともいわれています。せんべい汁で体を温めてください。*せんべい汁は中3リクエスト第15位です。
10 (火)			コールスローサラダ ココアワッフル	ぎゅうにゅう 、ベーコン とりにく 、チーズ	たまねぎ、さやいんげん しめじ、 キャベツ 、きゅうり あかピーマン	スパゲティ、ルウ、バター ドレッシング、ワッフル	707	846	パスタはイタリア語で細いひも、ねりもの、生地という意味です。デュラム小麦のセモリナ粉で作ります。おいしくゆでるには、沸騰した湯2ℓに塩大さじ1の割合でいれ、芯をわずかに残しアルデンテであげます。
11 (水)			みそおでん にくだんご すのもの	ぎゅうにゅう 、 みそ うずらたまご、さつまあげ ちくわ 、にくだんご しらすぼし	だいこん 、 にんじん こんにやく、こんぶ、きゅうり もやし、わかめ	ごはん 、さとう	596	801	おでんに欠かせないこんにやくは97%が水分です。整腸作用があるので、「砂払い」といわれます。調理する前にたいて、ちぎり、ゆでこぼすと弾力性が出て、歯ごたえがよくなり味がよくなりみこみやすくなります。
12 (木)			ミネストローネスープ グラタンコロケ チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン だいいず 、 とりにく	セロリー、たまねぎ、トマト トマトピューレ、 にんじん キャベツ 、ブロッコリー きゅうり、きピーマン	クリームパン 、あぶら さとう、おおむぎ コロケ	732	818	ミネストローネのように具沢山のスープは野菜などの具から煮汁に溶けたビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり残っています。体もあたたまり、栄養バランスも整います。しっかりととりましょう。*クリームパンは中3リクエスト第7位です。
13 (金)			わかめスープ ビビンバやきにく ビビンバナムル リンゴのコンポート	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく	わかめ、 ねぎ 、たけのこ ほししいたけ、たまねぎ ほうれんそう、もやし にんじん 、りんご	むぎごはん 、ごま ごまあぶら、さとう	702	886	「江戸時代と脚気のお話」江戸時代、貧しい農村の子供たちが商家に奉公に出て白米を食べるようになると、ビタミンB1が不足して「脚気」(神経細胞が侵されて、足がしびれたり動けなくなったりする病気)になってしまうことがありました。これを江戸っ子といひそれまで雑穀などを食べていたものが白米を食べ、重労働をするようになったからだといひます。脚気は明治時代から昭和初期まで「国民病」といわれるほど蔓延していました。今日はご飯に大麦を加えた麦ごはんです。*焼肉とナムルをのせてビビンバにして食べましょう。



食育

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人だんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

寒さに負けない体をつくらう！

手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう

十和田市産食材

鶏卵 12月3日

豚肉 12月3日

長芋 12月18日

かぼちゃ 12月18日

12月18日・23日



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 16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		
16 (月)			にしめ ほたていりあつやきたまご こはくなます	ぎゅうにゅう さつまあげ、なまあげ とりにく ほたていりたまごやき	にんじん 、 ごぼう 、こんにやく ほししいたけ、わらび、こんぶ ふき、だいこん	ごはん、ごま、さとう	583	723	今週から年越しやクリスマス・お正月にちなんだ料理を提供していきます。煮しめは冠婚葬祭のときに大勢の方々にあふまる料理です。お正月料理としても提供されます。また紅白なますも人参の赤と大根の白でおめでたい席で出されるお料理で、ごちそうが並ぶ中で口をさっぱりさせる箸休めの役割を持たせる和え物です。今日は一足早いお正月の雰囲気味わってください。
17 (火)			なべっこだんご ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく たまご、なると カニかまぼこ	にんじん 、ほししいたけ みつば、 ごぼう 、みずな	そうめん、あんこ あずき、もち、ごま	746	925	なべっこだんごは青森県南部地方の伝統料理です。昔は田植え後や収穫後の秋じまいの一区切りということで新小豆や米粉を使ってよく作られたといわれています。11月から3月の寒い季節に庭じまい、農神様(農業の神様)や大師様(弘法大師)の供物としても作られます。*なべっこだんごは中3リクエスト第19位です。
18 (水)			かぼちゃのみそしる てりやきハンバーグ ながいものあじよしあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、にぼしこ ハンバーグ、 ちくわ	あじつけのり、 かぼちゃ にんじん 、えのきたけ、オクラ あじよし	ごはん 、いたふ ながいも	624	767	冬至が近いのでかぼちゃを使ったみそ汁にしました。冬至にかぼちゃを食べることで病気予防になると昔からいわれています。かぼちゃは夏から秋が旬の野菜ですが、冬まで保存できるので野菜が少ない季節の貴重な栄養源だからです。今日の味噌汁に使用しているかぼちゃは十和田市産のもので、ちょっと早いですが冬至かぼちゃにあやかって地元でとれた食材を味わいながらしっかりと食べて病気予防しましょう。
19 (木)			とりにくとやさいのスープ エビフライ (パックタルタルソース) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく エビフライ	セロリー、 にんじん 、たまねぎ キャベツ 、パセリ、にんにく かいそう、きゅうり とうもろこし	こめこパン 、あぶら タルタルソース	589	689	エビはひと昔前までは高級食材でした。エビのてんぷらやフライなどはまさに「ハレ」(特別な時またはお祝い事)の日に食べるごちそうだったので。お正月のおせち料理でも使われるエビは長いひげや腰が曲がったように見える姿から、腰が曲がる歳まで長生きできるようにといわれる「長寿」の願いを込めていただきます。和食でも洋食でもエビは重宝しています。
20 (金)			シーフードチャウダー ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう 、ベーコン エビ、ほたて、いか ソーセージステーキ	たまねぎ、 にんじん 、パセリ ブロッコリー、レタス あかピーマン	ごはん 、マーガリン ルウ、なまクリーム ゼリー	790	968	クリスマスメニューとしてクリスマスカラーを思い起こさせる、緑・赤・白がそろった献立にしています。緑はブロッコリー、赤はキャロットピラフとサラダに赤ピーマンを。白はシーフードチャウダーです。また12月22日(日)は冬至となります。かぼちゃを食べることとゆず湯につかって邪気を払うといわれています。そのゆずにちなんでゆずゼリーをつけました。
23 (月)			ながいものみそしる チキンみそカツ わかめとツナのサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ にぼしこ、 みそ チキンみそカツ マグロオイルづけ	さやいんげん、 にんじん きゅうり、わかめ、たまねぎ	ごはん、 ながいも いたふ、あぶら ドレッシング、ケーキ	827	997	わかめなどの海藻類はよく噛まなければ栄養素であるミネラル分をとることができません。酢を使うことで海藻のミネラル分を効率よく体に吸収させることができます。これは酢の成分のクエン酸がミネラル分を水に溶けやすい形に変えて吸収率を高めてくれるからです。今日で2学期および令和元年の給食が最後です。冬休み中は暴飲暴食にならないよう注意してください。*チキンみそカツは中3リクエスト第20位です。

食育

冬休みを元気に過ごすための10が条

1 こまめな手洗い

風邪予防の基本は、せっけんでしっかり手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。

2 早寝・早起き・朝ごはん

長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

3 1日3回の食事を欠かさない

朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

4 いろいろな食材をバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスがよくなります。

5 食事はよくかんで、ゆつくり食べる

よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

6 冬が旬の野菜を取り入れる

冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

7 ふるさとに伝わる食文化を知る

年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。

8 おやつをダラダラと食べない

おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

9 元気に体を動かす

寒いからと部屋の中ばかりにしないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。

10 家族や仲間と共に食卓を囲む

会話を楽しみながら共に食卓を囲む機会を増やしましょう。

中3限定 リクエスト給食アンケートより

中3の皆様からアンケートとともにこんな温かいメッセージをいただきました。一部紹介します。

- ・午前の疲れがとれました ・午後の授業や部活を頑張れた。
- ・バランスがとれていて毎日元気に過ごせた。
- ・給食の時間が近くなるといつもワクワクしていました。
- ・小学校1年生に苦手で残していたものを中学校3年生になってきついたら食べられるようになっていた。
- ・しっかり作ってくれていることが伝わる。
- ・今まで学校生活を楽しく送れたのは、給食の力もありました。9年間ここまで成長できたのは給食のおかげです。
- ・長期の休みになって同じような昼食が続くたび、給食のバランスの良さを実感しました。
- ・毎日おいしい給食をたべることができて幸せでした。ありがとうございました。
- ・給食で出たメニューを親に頼んで作ってもらったことが何度もあります。家では食べることのない食材をたくさん使ってくれて、おいしいものを食べることができたのでよかったです。

その他：「給食は楽しみだった」「おいしかった」「バランスがとれている」「給食がなくなるのはさびしい」「ありがとう」の感想がありました。

中学校3年生の皆様方から心温まる言葉をいただきとてもうれしく思っています。ありがとうございました。