



9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 20回

日	こ ん だ て め い	たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal) 小 中	しょく 食 いく 育 ひと くち 口 メ モ	おし らせ
		ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる			
1 (火)	トマトクリームスパゲティ	こかぶのマリネサラダ はくとうゼリー	ぎゅうにゅう、ベーコン えび、とりにく	たまねぎ、ブロッコリー しめじ、トマト、 かぶ きゅうり、あかビーマン	スパゲティ、ルウ、ゼリー	581 711	【朝ごはん①】皆さん、朝ごはんを毎日しっかりと食べていますか?私たちの脳や体は寝っている間も動き続けているので、朝起きたとき体はエネルギー不足の状態になっています。そんな体にエネルギーを充電して、元気に目覚めさせてくれるのが朝ごはんです。もし、朝ごはんを食べていないという人がいたら、おにぎりや果物など、少しでも食べることから始めてしましょう。
2 (水)	ごはん	しじみじる こもちししゃもかんろに ぶたキムチいため	ぎゅうにゅう、しじみ みそ、ししゃも、ぶたにく	たまねぎ、にんじん キムチづけ、だいすき にら	ごはん、あぶら ごまあぶら、さとう	623 773	豚肉はビタミンB1が豊富です。ごはんなどでとった糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復にも役立ちます。にんにくやニラなどに含まれる硫化アリルと一緒に摂ると、効力が高まります。今日の豚キムチ炒めは、そのどちらもとることができるので、しっかりエネルギーを発揮できるよう残さず食べましょう。
3 (木)	よこわりパンズパン	いなかやさいスープ ハンバーグ レタスのレモンクリーミーサラダ	ぎゅうにゅう、 ウインナー だいすき、ハンバーグ カニかまぼこ	たまねぎ、にんじん ズッキーニ、 レタス プロッコリー、どうもろこし	パン、じゃがいも ドレッシング	622 704	みなさんはどんな姿勢で食事をしていますか?背中が丸まった姿勢や肘をついて体が片方に傾くことで、体の中の食べ物がとる道が狭くなり、消化が悪くなるといわれています。また、肘をつくことは食事中のマナー違反でもあります。自分の姿勢があまり良くないと思った人は、意識してよい姿勢を習慣づけていきましょう。
4 (金)	むぎごはん	マー婆ーどうふ れいとうみかん ナムル	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、だいすき	にんじん、ほしいたけ たけのこ、グリンピース、ねぎ みかん、ほうれんそう だいすきもやし	むぎごはん、ごまあぶら でんぶん、ごま	665 852	「朝の果物は金、昼は銀、夜は銅」という言葉があります。これは、果物を食べるときのより良いタイミングの順番を表しています。果物には、ぶどう糖や果糖といった即効性のエネルギー源が豊富に含まれている他、ポリフェノールやビタミンCといった抗酸化作用を持つ成分や、食物繊維が豊富なのが多くあります。健康のため、食生活に積極的に果物を取り入れてください。
7 (月)	ごはん	もやしとにらのみそしる さんまかばやき ごぼうサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、さんま カニかまぼこ、こざかな	にんじん、もやし、にら ごぼう、みずな、とうもろこし	ごはん、いたふ、ごま アーモンド	700 855	さんは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀を連想させることから「秋刀魚」の漢字があてられています。たんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンB2、ビタミンDが豊富です。また、脂質に含まれるDHAには視力や脳の発達を促す作用もあるといわれています。今日は、ごはんのすすむ蒲焼で登場します。残さずしっかり食べましょう。
8 (火)	ひやしうどん	とりのてんたまあげ ながいもサラダ ストロベリーカスタードタルト パックめんつゆ	ぎゅうにゅう、とりにく ちくわ	オクラ	うどん、あぶら ながいも、タルト	575 733	今日の長いもサラダは薄味の白だしで仕上げてあります。そのまま食べてもおいしいですが、ぜひ冷やしうどんにかけて食べてくださいね。※残食はサラダパットへ
9 (水)	ごはん	わかめスープ バラやき パンパンジー	ぎゅうにゅう、ぶたにく くらげ、とりにく	わかめ、ねぎ、にんじん たけのこ、しめじ あかビーマン、 たまねぎ きゅうり、もやし	ごはん、ごま ごまあぶら、さとう	642 821	ごまの約半分は油でできています。この油はリノール酸やオレイン酸といふ成分でできており、生活習慣病予防に効果があることが知られています。体の中で作ることができないため、食事からとることが必要です。
10 (木)	ごまパン	キャベツのスープ コンビオムレツ はなやさいアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン オムレツ	にんじん、たまねぎ、 キャベツ ねぎ、パセリ、ブロッコリー カリフラワー	ごまパン、アーモンド マヨネーズ	687 792	【朝ごはん②】朝ごはんには体を目覚めさせる大切な働きがありますが、その効果をしっかりと發揮させるにはバランスの取れた食事が大切です。エネルギー源となるごはんやパンなどの主食を中心に、肉や魚、卵、大豆製品などを使った主菜や、野菜、海藻などを使った副菜をそろえて十分な量を食べましょう。皆さんがいつも食べている学校給食を参考にするとわかりやすいと思いますよ。
11 (金)	むぎごはん	ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんじん、たまねぎ りんごピューレ、かいそう きゅうり、レタス とうもろこし	むぎごはん、じゃがいも カレールウ、マーガリン	690 880	じいたけは食物繊維や、うまみ成分のグアニル酸、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にする働きのあるビタミンDなどを含む食品です。ちなみに、乾燥させるとこれらの成分が増し、特にビタミンDについては生のものと比べると約8倍にもなります。
14 (月)	ごはん	はくさいのみそしる あさだきいわし ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう、なまあげ にぼしこ、みそ、いわし ぶたにく	はくさい、にんじん、ねぎ ごぼう、つきこんにやく ほししいたけ、あかビーマン	ごはん、ごま、さとう ごまあぶら	644 797	りんごといえば青森県の代表的な特産品です。青森りんごのおいしさは、冬の枝切りから秋の収穫まで、1年間様々な加工品も出回っていて、今日の給食の蒸しパンも、そんな青森県産のりんごを使ったものになっています。
15 (火)	しょうゆラーメン	コーンシュウマイ ゆでキャベツのドレッシングあえ りんごむしパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、シュウマイ カニかまぼこ	にんじん、もやし ほうれんそう、メンマ、ねぎ キャベツ	ちゅうかめん アーモンド ドレッシング りんごむしパン	677 839	● 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

しょくいく
食育げんき
元気のもと

あさ 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



●朝ごはんで、自覚ましスイッチをオン!

あたまのう
頭(脳)の
スイッチやる気や集中力
を高め、学習能
力を向上させる。からだ
体の
スイッチげんき
元気に活動でき
るようになり、
体力や運動能力
を向上させる。おなかの
スイッチ胃や腸が動き
出し、うんち
が出やすくな
る。

しょく 食 いく 育 ひと くち 口 メ モ	主食	主菜	副菜
あも 主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物	ちんすい カラダに体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	しつ あも からだに体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	あも からだに ちょうどいい「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物



9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。

給食回数 20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	こんだけめい	たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)	小	中	しょく 食	いく 育	ひと 口	くち メモ	おし らせ	
		ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる									
16 (水)	ごはん	チングンサイスープ さばみそに カミカミサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく さば、ちくわ	チングンサイ、 にんじん もやし、たくあん きりぼしだいこん、きゅうり	ごはん、ごま	619	808	みんなは、普段よく噛んで食事をすることができますか。噛むことは消化を良くする他、虫歯や肥満予防、頭の働きを良くする等、様々な良い効果があることが知られています。普段からよく噛むためには、噛むことを意識して食べることも大切ですが、大きめの食材や、歯ごたえのある食材、水分量の少ない食材を取り入れてもよいと思います。今日は、歯ごたえのあるたくあんや切干大根を使ったカミカミサラダが登場します。よく噛むことを意識して食べてみましょう。	食	育	ひと 口	メモ	
17 (木)	ごめこパン	コーンポタージュ えびカツ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン えびカツ、ツナ、まめ	にんじん 、たまねぎ、パセリ とうもろこし、レタス プロッコリー、あかビーマン	ごめこパン、ルウ あぶら、ドレッシング	693	922	朝ごはんは大切と分かっていても、時間や食欲がなくてあまり食べられないという人はいませんか。まずは、早寝・早起きを心がけることが大切で、朝食がないという人は前の夜寝る2時間前には間食や食事を済ませましょう。また、夜に脂っこいもの避けことも大切で、どちらも胃もたれを引き起こす原因になります。よりよい食生活に向けて少しずつ意識していくとよいですね。	食	育	ひと 口	メモ	
18 (金)	ごはん	ぎゅうどん あつやきたまご じゃこいりすのもの	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく たまご、ちりめんじやこ	たまねぎ、つきこんにゃく グリンピース、きゅうり もやし、わかめ	ごはん、さとう	613	782	今日の牛丼は、国の取り組みで無償提供された普段の給食では使えない高いランクの牛肉で作られました。この取り組みには、生産者を応援したり、青森県産の和牛の良さを知ってもらうという目的があります。せっかくの機会なので、県産和牛のよさを感じながらじっくり味わって食べてくださいね。	食	育	ひと 口	メモ	
23 (水)	ごはん	つぼんじる いかフライ (パックしょうゆ) プロッコリーのごまポンあえ	ぎゅうにゅう、とりにく やきどうふ、ちくわ、いか カニかまぼこ	にんじん、だいこん、ごぼう ほししいたけ、はねぎ きゅうり、プロッコリー	ごはん、あぶら、さとう ごま	621	816	つぼん汁は、熊本県にある人吉・球磨地域に伝わる郷土料理で、行事のときに食べられている汁物です。ふた付きの深い、つぼのようなお椀に入れることから「つぼの汁」と転じて「つぼん汁」となったといわれています。ちなみに、この地域は7月の豪雨災害で被災をうけたところでもあります。距離は離れていますが、献立をおして皆さんが被災地のことを考えるきっかけにしてもらえばと思います。	食	育	ひと 口	メモ	
24 (木)	はいがしょくパン	ワンタンスープ てりやきチキン タラモサラダ クリームゴールド	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいす、とりにく、えび たらこ	ほししいたけ、 にんじん はくさい、もやし、ねぎ きゅうり、たまねぎ	はいがしょくパン クリームゴールド ワンタン、ごまあぶら じやがいも	736	891	植物の種の中にある成長すれば芽になる部分のことを胚芽といいます。胚芽の成長だけでなく、私たち人間の体にとって大切な栄養素がたっぷり入っています。中でも注目したいのが、食物繊維が多く含むところです。食物繊維はお腹の調子を整える他、余分な塩分や油を体の外に出してくれる働きがあります。今日もしっかり食べ、健康なお腹を目指しましょう。	食	育	ひと 口	メモ	
25 (金)	むぎごはん	チキンカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、とりにく	にんじん、たまねぎ りんごピューレ、みかん パン、もも	むぎごはん、じゃがいも カレールウ、マーガリン しらたま、ゼリー	767	978	給食当番の皆さんには、配膳するときの身支度は万全でしょうか。白衣や帽子は汚れていませんか?帽子や白衣は正しく着用できていますか?手洗いは石鹼を使って丁寧にできていますか?みんなが安心して給食を食べることができます。ときどき自分自身を振り返って確認してみるとよいでしょう。	食	育	ひと 口	メモ	
28 (月)	ごはん	ながいものみそしる あじフライ (パックソース) ひじきいりちくぜんに	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、にぼしこ、あじ とりにく	にんじん、オクラ、ごぼう れんこん、たけのこ つきこんにゃく、ひじき ほししいたけ、さやいんげん	ごはん、ながいも あぶら、ごまあぶら さとう	665	861	みなさんは給食に付いてくるしょうゆやソースをどのくらい使っていますか?減塩のために、すべて使い切らず、程よく味がつくくらいでとめておくことが大切です。かけすぎを防ぐためには、お皿の隅に出て、少しずつつながる食べるようにしても良いですね。今まで意識していなかった人は、今日の給食から始めてみてはいかがでしょうか。	食	育	ひと 口	メモ	
29 (火)	ルースーそうめん	いなりすし カラフルサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく ハム、ヨーグルト	たけのこ、 にんじん 、きくらげ もやし、チングンサイ だいこん、きゅうり、えだまめ とうもろこし	そうめん、でんぶん いなりすし、ごまあぶら	606	705	将来にわたって健康で丈夫な骨を保つためには、今のうちからカルシウムを十分にとっておくことが大切です。今日、給食に登場するヨーグルトも牛乳と同じくらいのカルシウムを含んでいます。牛乳を飲むとお腹の調子が崩れてしまうという人は、かわりに消化のよいヨーグルトを食べても良いかもしれません。※ヨーグルト 容器、紙、ふた: プラ	食	育	ひと 口	メモ	
30 (水)	むぎごはん	クッパスープ にくギョウザ かんてんサラダ	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、ギョウザ	にんじん、だいこん、しいたけ はねぎ、かんてん、わかめ きゅうり	むぎごはん、ごまあぶら ドレッシング	607	750	クッパは、韓国で食べられているスープ料理です。見た目は、汁かけごはんに見えますが、ごはんにスープをかけるのではなく、スープにごはんを入れて食べる一般的です。給食でも同じように食べてみてくださいね。	食	育	ひと 口	メモ	

しょくいく
食育新型コロナウイルス感染症に負けない!
給食時間の過ごし方

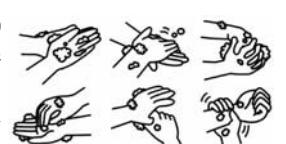
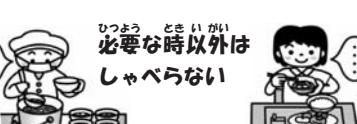
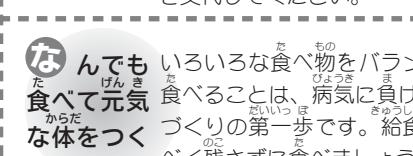
給食時間に気をつけたいポイントを「コロナに負けない」でまとめました。

まめに換気をしよう

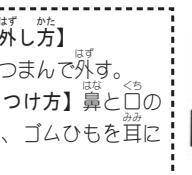
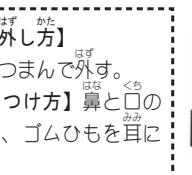
窓やドアを開けて換気すること
で、空気中に漂うウイルスや細菌を外に出すことができます。

く(6)かじ所の手洗いを徹底しよう

手洗いは感染予防の基本です。せっけんをつけて、①手のひら②手の甲③指の間④指先・爪の間⑤親指⑥手の6か所をしっかりと丁寧に洗います。水で流したら清潔なハンカチやタオルでふきましょう。ハンカチやタオルの貸し借りはしません。

はいざんひつようときいがい
配膳は必要な時以外はしゃべりません。給食は前を向いて静かに食べます。食べ物を口に入れたら、口を閉じてよくかんで食べましょう。ひととあいだ前の人と間をあけて
後片付けは1人ずつひんこう(健康)チエックを忘れず!
健康状態を確認します。
発熱、腹痛、下痢、吐き気があるなど、体調が優れない場合は当番に!身じたくを整えて手をきれいに洗うことを忘れずに!
お手洗いのトレーニングを2回行なう

まく(マスク)を必ずつけよう

【マスクの外し方】
ゴムひもをつまんで外す。
【マスクのつけ方】
鼻と口の両方を覆い、ゴムひもを耳にかける。ちど(一)度配られた給食は戻さず食べよう
盛りつけられた給食の量を減らすことできません。友達にあげたり、食べてもらったりしてもいい場合、後片付けの時に食缶に入れるようにしてください。