



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 22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)		しよく いく ひと ぐち 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	食	育	一	口	メ		モ
1 (木)			トマトスープ ハーブチキン マカロニサラダ おつきみデザート	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハーブチキン	にんじん 、 キャベツ 、たまねぎ トマト、レタス、 きゅうり とうもろこし	パン 、さとう、マカロニ おつきみゼリー	681	898	10月になりました。あの厳しい残暑が続いたときに食欲が落ちてしまっていた人はいませんか？そういう人は今のタイミングで体の調子が崩れやすくなります。秋は昼は暖かいです、朝晩がぐっと冷え込むこともあり、一日の温度差も著しい時です。その温度差にも耐えられるようにしっかりとした体の土台作りをしていきましょう。まずは食事からです。今日は中秋の名月の十五夜です。					デザート の容器： 紙
2 (金)			もやしのみそしる いわししょうがに こかぶのしおこんぶあえ ひじきのり	ぎゅうにゅう 、なまあげ みそ 、 にぼしこ 、いわし	ひじきのり、もやし、 にんじん さやいんげん、 かぶ 、 きゅうり こんぶ	ごはん 、ドレッシング	543	688	イワシは一年中捕れる魚ですが、特に8月から10月が旬です。東北から北海道にかけてよく捕れます。マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシの3種類あります。体に良い魚の油に含まれている脂肪酸は魚の中でも特に多いことで知られています。ふつうイワシと言っているのはマイワシで、1~3列の黒点があります。食べるときに黒い点を確認してみてください。					
5 (月)			みそかきたまじる マグロカツ (パックしょうゆ) ぶたにくとながいのものスタ ミナいため	ぎゅうにゅう 、 たまご みそ 、まぐろ、 ぶたにく	にんじん 、にら、えのきたけ たまねぎ、あかピーマン さやいんげん	ごはん 、いたふ、あぶら ながいも	672	880	短命県返上作戦① 減塩のコツ 天ぷらやカツなどに醤油やソースをかけて食べますが、減塩を意識するなら、かけるよりつけるです。そうすることでかなり醤油やソースを口に入れなくて済みます。今日はマグロカツにパックしょうゆを添えています。直接かけないでお皿の角に少量出しておいて、カツの一部をチョンとつけて食べてみましょう。ポイントはかけるより、つけるです。					
6 (火)			ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 、ぶたにく ぎゅうにく 、だっしだいず チーズ、ツナ	たまねぎ、 にんじん 、セロリ パセリ、 にんにく 、ブロッコリー とうもろこし	スパゲティ、マーガリン	653	807	短命県返上作戦② 減塩を無理なくするためには、うまみを効かせます。だしをしっかり取ることはよく知られていますが、それと合わせて、うまみを持つ食材を取り合わせましょう。昆布・干し椎茸・煮干・鰹節はだしでおなじみですが、肉・魚・みそ、のりなどそして、洋風であればトマトやチーズなどです。今日のミートソースはトマト、チーズ、肉のうまみを生かしたソースです。					
7 (水)			せんぎりじる さんまもみじに こまつなごまあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、さんま	にんじん 、たまねぎ きりぼしだいこん 、キャベツ ねぎ、ひじき、こまつな もやし	ごはん 、ごま	586	744	短命県返上作戦③ 野菜をとろうです。健康のためには三大栄養素のほかにビタミンやミネラルと食物繊維も大事です。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が期待できます。特にミネラルではカリウム、ビタミンではビタミンCです。いろんな種類の野菜があるので、組み合わせしっかりととりましょう。					
8 (木)			とりにくとやさいのスープ ベーコンエッグ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく たまご、ベーコン	セロリー、 にんじん 、たまねぎ キャベツ 、パセリ、 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	588	769	短命県返上作戦④ 野菜をたっぷり取るコツ 野菜を生で食べるのもいいのですが、たっぷりとりたいたなら、「ゆでる」、「炒める」、「煮る」、「蒸す」など加熱することで食べやすく、たくさんとることができます。今日はスープにたっぷり入っています。スープにも野菜の旨味と合わせて栄養素もしみ出していますのでしっかりとることができます。					
9 (金)			キーマカレー かいそうサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう 、ぶたにく だっしだいず、まめ ちくわ	たまねぎ、 にんじん りんごピューレ 、かいそう きゅうり	むぎごはん 、カレールウ ブルーベリーゼリー	700	888	明日の10月10日は「目の愛護デー」です。近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機の使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。目についての健康を考え、目をいたわりましょう。デザートには目の疲労回復に効果があるといわれているアントシアニンという色素を含んだブルーベリーのゼリーです。					デザート の容器： 紙
12 (月)			だいこんのみそしる いわしかんろに ぶたにくとこんぶのいためもの	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼしこ 、 みそ 、いわし ぶたにく	だいこん 、しめじ、 にんじん こんぶ、たけのこ いとこんにやく	ごはん 、ごまあぶら さとう	650	806	秋はきのこのおいしい季節です。きのこ類は低エネルギーですが、日本人に不足しやすい食物繊維、ビタミンB群がいっぱい、また、抗がん作用もあります。きのこ類の食物繊維は水に溶けにくいので、腸の働きををよくし大腸がんを予防します。					
13 (火)			ジャンボあげぎょうざ バンバンジー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、ギョーザ、くらげ	にんじん 、たまねぎ、たけのこ もやし、きくらげ チンゲンサイ、 きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら、でんぶん あぶら、ごま	760	906	中華料理によく見かけるキクラゲ、きのこのなかまですがコリコリとした食感があります。主に乾燥したもので出回っていますが、最近は生のキクラゲがスーパー等で見かけられるようになりました。ゼリーとグミキャンディーの間みたいなぷるぷるとした感じが特徴です。炒め物にとってもあいます。ゆでて和え物でもおいしく食べられます。今年の夏には青森県産のキクラゲもデビューしました。					
14 (水)			ながいものみそしる カラフルそぼろ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、 にぼしこ とりそぼろ、とりにく だっしだいず、カニかまぼこ	にんじん 、こまつな とうもろこし、えだまめ ごぼう 、みずな	ごはん 、 ながいも さとう、ごま	740	945	ごはんをしっかり食べていますか？ごはんは主に熱や力となる栄養の炭水化物が含まれています。エネルギー量がしっかりとれていないと成長が順調にいきません。そのほかにもごはんにはたんぱく質、ビタミンB群や食物繊維も含まれています。今日はごはんをしっかり食べる工夫として、「とりそぼろ」提供します。ごはんにのせて食べるのもいいですし、しっかりまぜて食べるのもいいです。					

食育

10月10日 目の愛護デー

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

●「目」の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

かぼちゃ、モロヘイヤ、にんじん、ほうれん草、ウナギ、レバー

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

ブルーベリー、なす、黒豆、紫キャベツ

目をギュッとつむり、パッと開く

遠くを見る

目の周りを蒸しタオルなどで温める

●今月の十和田市産・六戸町産食材●

10/5 長芋・鶏卵	10/16 豚肉
10/7 長ネギ	10/20 大根
10/12 大根	10/22 鶏卵
10/14 長芋	10/26 大根

●残食調べ結果●

令和2年7月……3775.1k	令和2年8月……1150.4k
一日当たり 約179.8kg	一日当たり 約191.7kg
(一人当たり 約35g)	(一人当たり 約36g)



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。

給食回数 22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)		食育一口メモ					おしらせ		
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ	
15 (木)		ゆきにんじんパン	はくさいのクリームスープ ロングウィンナー(マイティソース) こかぶのマリネサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン スキムミルク ウィンナー 、 とりにく	たまねぎ、 はくさい 、 にんじん パセリ、 かぶ 、 きゅうり あかピーマン	パン 、マーガリン、ルウ	693	829	青森のこかぶはそろそろ終わりの時期が近づいてきました。主に野辺地町や東北町で作付けされているこかぶは5月末ぐらいから10月中旬までが出荷の時期です。実が柔らかくサラダや和え物にとでも向いているのが特徴です。これからは実のしっかりした漬物用のカブが出てきます。実はカブは秋・冬が旬の野菜なんです。						
16 (金)		ごはん	あおなのみそしる なつとう にくじゃが	ぎゅうにゅう 、 とうふ あぶらあげ、 みそ にぼしこ 、なつとう ぶたにく	にんじん 、だいこん たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース	ごはん 、 じゃがいも あぶら、さとう	608	769	イモ類はどれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「6つの基礎食品群」では米やパンなどと同じ炭水化物の多いグループに分類されます。イモ類にはビタミンCやカリウム、食物繊維も多く野菜としての働きもあるので野菜が不足するときには「野菜代わり」に食べたい食品です。今日はイモ類の代表ジャガイモとガーリックポークとで肉じゃがに仕上げました。味わってください。					納豆容器 はビニー ル袋へ	
19 (月)		ごはん	せんべいじる メンチカツ(パックソース) ゆでキャベツのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく メンチカツ 、ちくわ	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、 キャベツ	ごはん、せんべい あぶら、アーモンド	784	962	毎月19日は「食育の日」です。せんべい汁は青森県の県南地方の郷土料理として食べられています。鶏肉で今日は提供していますが、サバでも馬肉でもできます。試してみるのもいいですね。						
20 (火)		カレーうどん	やきおにぎり わふうサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なまあげ、カニかまぼこ	にんじん 、ほうれんそう ほししいたけ、たまねぎ だいこん 、みずな	こめこうどん カレールウ、おにぎり	678	805	クイズ) 平安時代に書かれた「源氏物語」で主人公の光源氏が「鳥の子」というおにぎりを家来にふるまう場面があります。そのおにぎりの形はどんな形? ①たまご型 ②三角形 ③鳥の形					こたえ ①たまご 型 おにぎり トレービ ニール袋 へ	
21 (水)		ごはん	わかめのみそしる さばのみそに ほうれんそうふきよせあえ	ぎゅうにゅう 、 にぼしこ とうふ 、あぶらあげ、 みそ さば、かつおぶし	ねぎ 、わかめ、ほうれんそう はくさい 、 にんじん 、 きく えのき	ごはん 、さとう	602	789	「吹き寄せ」とは、色とりどりの木の葉が風で一所に吹き寄せられた様子が似ているところから野菜の煮物や揚げ物を美しく盛り合わせた料理のことを言います。今日はあえもので提供します。秋を感じてください。						
22 (木)		バターしょくパン	モロヘイヤスープ ハンバーグ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう 、 ハム たまご 、ハンバーグ チーズ	モロヘイヤ、えのきたけ キャベツ 、 きゅうり 、 にんじん とうもろこし、ひじき	パン 、でんぷん ドレッシング	779	991	ひじきサラダはチーズを加えたカルシウムたっぷりのサラダです。カルシウムは骨づくりに欠かせない栄養素です。						
23 (金)		むぎごはん	ビーフストロガノフ コールスローサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ、 にんじん あかピーマン、トマト グリーンピース、 キャベツ むらさきキャベツ	むぎごはん 、マーガリン ルウ、なまクリーム ドレッシング ぶどうゼリー	755	953	今日のビーフストロガノフに使用している牛肉は県内の酪農家さん応援のための事業で提供されているものです。先月の牛丼に続き第2回目の事業です。普段ではなかなか口にするのでできない青森県産黒毛和牛のお肉を提供していただきました。しっかりと味わってくださいね。						デザート の容器 フタ:プラ 本体:紙
26 (月)		ごはん	さつまじる にくだんご じゃこいりすのもの	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく こうやどうふ、 みそ にくだんご、ちりめん	にんじん 、 ごぼう つきこんにやく、 だいこん ねぎ 、ほししいたけ、 きゅうり もやし	ごはん、さつまいも さとう	644	860	サツマイモの花を見たことがありますか? サツマイモはヒルガオ科というアサガオと同じ仲間の植物で、暖かい地域ではアサガオに似たうすいピンク色の花が咲きます。じゃがいもは、同じイモですが、植物の種類は違い、育ち方も違います。確かめてみてください。今日はサツマイモの入ったさつまいも汁です。味わってください。						にくだんご 小1個 中2個
27 (火)		やきそば	あおさのスープ たまごサラダ せわりコッペパン ミルメークイチゴ	ぎゅうにゅう 、 とうふ ぶたにく 、たまご	あおさ、たけのこ ほししいたけ、 キャベツ ピーマン 、たまねぎ ブロッコリー	ちゅうかめん、 パン ごま、ごまあぶら あぶら ミルメークイチゴ	638	835	日本の食料自給率は平成30年度のデータで37%です。昭和40年度では73%もありました。これは日本は世界から多くの食料を輸入しているということも挙げられます。食料自給率を上げるために私たちができることは買いのをするときに旬のもの、地域でとれるもの、国産のものを選ぶようにすることです。*背割りコッペパンにたまごサラダが焼きそばをはさんで食べましょう。						
28 (水)		ごはん	はくさいのみそしる チキンみそかつ きんぴら	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼしこ 、 みそ チキンみそカツ 、ぶたにく	はくさい 、しめじ、 ごぼう にんじん 、つきこんにやく	ごはん 、いたふ、あぶら ごまあぶら、さとう ごま	674	864	日本の食事といえば「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、切っても切れないものが箸です。箸は「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「まぜる」「わける」「ささえる」などの機能を持った、食べ物を口に運ぶ道具です。この道具である箸を上手に使うことで自分だけでなく食卓を囲む周りの人たちも気持ちよく食事をすることができます。						
29 (木)		こめこパン	ホワイトシチュー チキンごまサラダ カトルりんご	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく チーズ、 とりにく 、まめ	にんじん 、たまねぎ カリフラワー、パセリ ブロッコリー、 キャベツ りんご	パン 、 じゃがいも しろいんげんまめ マーガリン、ルウ なまクリーム	668	850	手には、目に見える汚れだけでなく目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。それらは、せっけんを使っていねいに洗えばほとんどとれるので、食事の前や外出から帰ったときは、必ずせっけんで手洗いをしましょう。パンをちぎって食べるのももちろんきれいにしないといけませんね!						
30 (金)		わかめごはん	しじみかいのみそしる かにたま ながいものあじよしあえ パンキンババロア	ぎゅうにゅう 、 しじみ みそ 、たまご、かに ちくわ	わかめ、 きゅうり 、あじよし	ごはん 、 ながいも パンキンババロア	565	727	毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612トン(農林水産省・環境省「平成29年度推計」)もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶碗1杯分の食べ物(約132g)を毎日捨てていることになります。					デザート 容器:紙 製	