



# 11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 19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)		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のえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ	
2 (月)		ひめもちすいとん さけこんぶしょうゆやき わかめとツナのサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> さけ、ツナ	<b>ごぼう</b> 、こんにやく <b>にんじん</b> 、しいたけ、 <b>ねぎ</b> きゅうり、たまねぎ、わかめ	ごはん、 <b>ひめもち</b> ドレッシング	658	827	11月は食育月間です。青森県でとれたおいしい食材がたくさん登場します。青森県のおいしい食材をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。					
4 (水)		ながいものみそしる てりやきチキン こまつなのしらあえ あじつけのり	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>みそ</b> 、 <b>にほしこ</b> てりやきチキン、とうふ	いんげんまめ、 <b>にんじん</b> こまつな、あじつけのり	<b>ごはん</b> 、いたふ <b>ながいもの</b>	628	769	白和えは日本に古くから伝わる伝統料理です。豆腐や白ごまをすり鉢ですり、だし汁・しょうゆ・砂糖などで味付けした和え衣と季節の野菜と混ぜ合わせた料理です。和え衣が白いので「白和え」と言います。おうちでは食べることが少なくなった料理ですが、昔から伝わる料理を大切にしていきたいです。					
5 (木)		ベーコンとはくさいのスープ しろみざかなバジルフライ ポテトサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン しろみざかなバジルフライ	<b>はくさい</b> 、たまねぎ <b>にんじん</b> 、きゅうり とうもろこし	<b>ごまパン</b> 、あぶら じゃがいも、マヨネーズ さとう	699	836	中学校3年生、給食の思い出紹介① リクエスト給食のアンケートと一緒に給食の思い出も書いてもらいました。いくつか紹介していきます。 「苦手な食べ物もあったけど、一口食べたら食べられるようになりました。おかげで食事の楽しみが増えました」とてもうれしいコメントでした！みなさんにはいろいろな食べ物を食べられるようになってほしいと思います。					
6 (金)		ポークカレー もものヨーグルトあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> ヨーグルト	<b>にんじん</b> 、たまねぎ <b>りんごピューレ</b> 、 <b>りんご</b> パイン、もも、ナタデココ	<b>むぎごはん</b> 、じゃがいも カレールウ、マーガリン <b>はくとうゼリー</b>	702	897	中学校3年生、給食の思い出紹介② 「毎日給食がおいしくて、学校に行く楽しみの一つでした。給食を食べた後の授業もがんばれました」「各教科でがんばった後の給食は最高でした」ありがとうございます！残り半年も給食をしっかり食べて、勉強や運動をがんばってくださいね。					
9 (月)		わかめのみそしる さんまたつたあげ ぶたにくのこうじみそいため	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とうふ</b> <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、さんま <b>ぶたにく</b>	<b>にんじん</b> 、わかめ、 <b>ねぎ</b> たまねぎ、もやし、 <b>キャベツ</b> あかピーマン	ごはん、いたふ、あぶら	654	841	今週はふるさと産品給食週間です。青森県の食材をたくさん使った給食が登場します。今日のさんま竜田揚げは十和田市に工場がある上北農産加工で作られる「スタミナ源タレ」で味付けしたものです。スタミナ源タレは青森県産のりんごやにんにく、玉ねぎ、しょうがなどを使ったタレです。焼肉のタレだけでなく、魚の下味や野菜炒めなどいろいろな料理に合う調味料です。					
10 (火)		いなりずし けんさんごぼうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> <b>とりにく</b> 、ちくわ、なると	<b>にんじん</b> 、 <b>こまつな</b> 、 <b>ねぎ</b> <b>ごぼう</b> 、きゅうり とうもろこし	<b>こめこうどん</b> 、 <b>めんぷん</b> いなりずし、ごま マヨネーズ	637	759	今日の青森県産は、牛乳、米粉うどん、たまご、鶏肉、ごぼうです。中でもごぼうは、青森県が誇る産品です。十和田市や六戸町でもたくさんとれます。青森県のごぼうは、香りや風味がよく、シャキシャキとした食感が特徴で、とてもおいしいとされています。					いなりずし 小・中2個 ※いなりずしのトレーはビニール袋へ
11 (水)		ほたてじる とりとやさいのやきつくね きりぼしだいこんのツナあえ りんごとカシスのゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ほたて</b> <b>みそ</b> とりとやさいのやきつくね ツナ	<b>キャベツ</b> 、 <b>ねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> <b>ごぼう</b> 、こんにやく ぶなしめじ <b>きりぼしだいこん</b> 、こまつな	<b>ごはん</b> 、ごま <b>りんごとカシスのゼリー</b>	617	759	今日は、ふるさと産品給食の日です。水産業者さんを助ける国の事業で提供していただいた、県産ほたてを使ったほたて汁です。ほたての旨みがつぶりでた汁もです。青森県産の切干大根を使ったツナ和え、ごはんのお米は地元産のまっしぐら、牛乳ももちろん青森県産です。さらに、青森県産のカシスとりんごで作ったゼリーもつきます。青森のおいしい食材に感謝ですね。					ゼリー容器 カップ：紙 フタ：プラ
12 (木)		ながいものりポトフ チキントマトに いかのマリネ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ウインナー</b> <b>チキントマト</b> 、いか	<b>たまねぎ</b> 、セロリ カリフラワー、 <b>にんじん</b> <b>キャベツ</b> 、 <b>ねぎ</b> 、ブロッコリー きピーマン	<b>ゆきにんじんパン</b> <b>ながいもの</b> 、ドレッシング	653	751	毎日給食に牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウム、体をつくるもとになるたんぱく質が多く入っています。成長期のみなさんにはとても大切な食品です。給食の牛乳を全部飲んでも、一日に必要な量には満たないので、おうちでも牛乳を飲んだり、カルシウムを多く含む食品を積極的に食べるようにしましょう。今日の青森県産は、牛乳、雪人参、ウインナー、チキントマト煮、乾燥野菜、長いもです。					
13 (金)		すきやきふう あつやきたまご わかめときゅうりのすのもの	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぎゅうにく</b> やきとうふ <b>あつやきたまご</b> かにかまぼこ	<b>ねぎ</b> 、こんにやく、 <b>はくさい</b> <b>にんじん</b> 、えのきたけ きゅうり、わかめ、もやし	<b>ごはん</b> 、いたふ、さとう	609	778	牛肉の生産者を応援する取り組みの第3弾、今日はすき焼き風で登場です。黒毛和牛は、おいしくなるように大事に育てられ、やわらかい肉質とおいしい脂のついた高級牛肉です。青森県には、あおもり倉石牛、三戸田子牛、十和田湖牛、東通牛の4つの黒毛和牛があります。生産者の方への感謝を忘れずに、おいしくいただきます。					

## 食育

11月11日(水)は

## ～ふるさと産品給食の日～

牛乳・・・青森県でとれた良質な牛乳100%！県内の工場加工しています。

ごはん・・・地元でとれた「まっしぐら」というお米を使っています。

ほたて汁・・・青森県産ほたてをつかったほたてのうまみたっぷりのおつゆです。

とりと野菜の焼きつくね・・・青森県内の工場で作った焼きつくねです。

切干大根のツナ和え・・・青森県産の切干大根を使ったツナ和えです。

りんごとカシスのゼリー・・・青森県産のりんごとカシスを使ったゼリーです。

この日は特に青森県産の食材をたくさん使っています。青森のおいしい食材に感謝して食べましょう！！



## ＜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」のアンケート調査を実施しました。集計したところ上位20位まで下記の結果となりました。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が、少数派の献立も給食に反映させていただきますので、楽しみにしていただきね♪

順位	料理名	票数	順位	料理名	票数
1	ストロベリーカスタードタルト	110	12	カレーうどん・プリン	19
2	ミルクレーブ	80	13	ハヤシライス	18
3	カレー	60	14	海藻サラダ・しょうゆラーメン	18
4	白玉入りデザート	57	15	味噌ラーメン	17
5	ケーキ	48	16	チキンみそカツ・原宿ドック	16
6	さばのみそ煮	41	17	ジョア・茶飯	15
7	白玉入りクリームチーズ和え	36	18	塩ラーメン・チキンカレー	13
8	シューチーズ・マロンパン	32	19	ブルーベリー大福	11
9	クリームパン	30	20	山菜うどん・ミネストローネ	12
10	ミートソースバグティ	25		コーンポタージュ	11
11	フルーツポンチ・ポークカレー	20		はるさめサラダ	11
				焼きおにぎり	10

### 学校別ランキング1位

学校名	料理名	票数
第一中	ストロベリーカスタードタルト	6
切田中	シューチーズ	4
四戸中	白玉入りクリームチーズ和え	3
大深内中	白玉入りクリームチーズ和え	8
甲東中	白玉デザート	23
十和田中	マロンパン	15
三本木中	ストロベリーカスタードタルト	34
東中	ミルクレーブ	22
六戸中	ストロベリーカスタードタルト	12
七百中	ストロベリーカスタードタルト	21
十和田湖中	マロンパン	1

●今月の十和田市産・六戸町産食材●  
11/4 長芋・11/10 鶏卵・11/17 豚肉  
11/19 豚肉・11/30 豚肉

リクエスト給食にあがってましたマロンパン、バターロール、フレンチパンは製造業者さんの機械が古くなりつくれなくなってしまいました。さらに、ミルメークいちご、動物ホットケーキも商品がなくなってしまう残念ながらもう給食に出すことができません・・・そのほかのリクエスト給食は11月から卒業までの間に登場しますので楽しみにしててください！



●残食調べ結果●  
令和2年9月・・・4299.5kg  
1日に約215kg(一人当たり約42g)





# 11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 19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 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のえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ	モ		
16 (月)			だいこんのみそしる にくじゃがコロッケ ごもくひじき	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、 <b>にほしこ</b> <b>みそ</b> 、 <b>ぶたにく</b> 、 <b>だいず</b>	<b>だいこん</b> 、 <b>にんじん</b> 、ひじき れんこん、こんにやく	ごはん にくじゃがコロッケ あぶら、さとう	631	813	ひじきは海藻の仲間、海の中で育ちます。ひじきは黒い色をしています。海の中では茶色です。生のひじきは苦くて食べることができませんが、これを長時間煮ていくと茶色から黒色に変化して、苦みもなくなります。そして乾燥させた状態が、私たちがよくみるひじきです。ひじきにはカルシウムや鉄分が多く入っているので、成長期のみなさんにはぜひ食べてもらいたい食品です。						
17 (火)			ポークシュウマイ しらたまりクリームチーズあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なると、ポークシュウマイ クリームチーズ	メンマ、きくらげ、 <b>にんじん</b> <b>キャベツ</b> 、 <b>だいず</b> もやし <b>ねぎ</b> 、 <b>パイン</b> 、もも	ちゅうかめん みかんゼリー しらたまもち なまクリーム	700	890	白玉入りクリームチーズあえはリクエスト給食第7位のメニューです。給食で出るフルーツあえの中でも白玉入りのデザートはとて人気です。おいしく食べてくださいね。						シュウマイ 小・中 2個
18 (水)			シャモロック汁 いわしみぞれに ほうれんそうのあえもの アーモンドカル	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>シャモロック</b> こうやどうふ、いわし たまご、ごさかな	<b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b> こんにやく、まいたけ <b>ほくさい</b> 、 <b>ねぎ</b> ほうれんそう、もやし	ごはん、アーモンド	609	766	今日はホタテ、牛肉に続き、今日のシャモロックも無償で提供いただきました。みなさんがおいしく食べることで、生産者の方々に応援することにつながります！シャモロックも青森県自産の食材ですのでおいしく食べてください。						
19 (木)			タイピーエン ハンバーグ フレンチサラダ リンゴジャム	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なると、えび、 <b>ハンバーグ</b>	<b>ほくさい</b> 、 <b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> きくらげ、 <b>キャベツ</b> きゅうり、とうもろこし カリフラワー	<b>しよくパン</b> <b>リンゴジャム</b> 、はるさめ ドレッシング	614	787	タイピーエンは日本でアレンジされた中華料理の一つで、熊本県でよく食べられています。春雨スープにえびや豚肉、きくらげなどを入れた具だくさんのスープです。						
20 (金)			エッグカレー かいそうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> だいず、うずらたまご かにかまぼこ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> <b>りんごピューレ</b> 、かいそう きゅうり	むぎごはん、カレールウ マーガリン、じゃがいも	688	878	エッグカレーはリクエスト給食23位でした。給食のカレーは、ポークカレー、チキンカレー、キーマカレー、夏野菜カレーなどいろいろな種類がありますが、みなさんは何が一番好きですか？						
24 (火)			かきあげ ハムともやしのあえもの ブルーベリーだいふく	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> たまご、なると、ハム	<b>にんじん</b> 、しいたけ、 <b>ねぎ</b> きゅうり、だいずもやし たまねぎ、ごぼう しゅんぎく	そうめん、かきあげ あぶら、さとう、ごま <b>ブルーベリーだいふく</b>	655	788	今日は和食の日です。和食は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食文化です。和食の基本の形、一汁二菜はごはん汁物と3つのおかずを組み合わせた献立です。体に必要な「血や肉や骨になる食べ物」「体の調子を整える食べ物」「熱や力になる食べ物」をバランスよくとることができます。また、うまみである「だし」を使うことによって、健康的で長生きできる食事と世界からも注目されています。今日の千草そうめんは、昆布とかつお節からだしをとりました。						
25 (水)			しじみがいのみそしる さばのみそに キャベツとむしどりのごまサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>しじみがい</b> こうじみそ、 <b>さば</b> <b>とりにく</b>	いんげんまめ、 <b>キャベツ</b> あかピーマン	ごはん、ドレッシング ごま	638	827	さばの味噌煮は、リクエスト給食6位です。今日のさばみそ煮は八戸で水揚げされたさばを使っています。さばは海水が18度以下になると脂肪分が高くなると言われていて、青森県は9月になると急激に水温が低下するため秋からとれるさばは脂ののっておいしくなります。						
26 (木)			ゆきにんじんポタージュ トマトオムレツ ツナいりイタリアンサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> トマトオムレツ、ツナ まめ	ゆきにんじん、たまねぎ パセリ、とうもろこし レタス、きゅうり	<b>こめこパン</b> シチュールウ マーガリン なまクリーム ドレッシング	717	865	ポタージュに入っている雪人参は青森県深浦町で作られるブランド人参です。雪人参は、雪の下から掘り出し、冬の寒さにあてて甘みや栄養価が増します。雪が積もり始める12月から3月まで1本1本、手作業で収穫されます。生産者の方々の苦労が詰まったおいしさを味わって食べてくださいね。						
27 (金)			すましじる チキンちぎりあげ ながいもとオクラのサラダ カトルりんご	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なると <b>とうふ</b> 、チキンちぎりあげ ちくわ	<b>にんじん</b> 、ぶなしめじ わかめ、 <b>ねぎ</b> 、オクラ <b>りんご</b>	<b>ちやめし</b> 、 <b>ながいも</b>	614	759	りんごが日本で栽培されるようになったのは明治7年以降、青森県や長野県で始まりました。ですから、りんごの花は青森県の県花に定められています。りんごはおなかの調子を整える働きがあり、便秘の予防に役立ちます。また、りんごにふくまれるカリウムは余分な塩分を体の外に出してくれるので、生活習慣病予防にも効果があります。今日のりんごは青森県産です。*茶飯はリクエスト給食16位です。						※ちぎり あげ 小・中 2個
30 (月)			みぞれじる つくねハンバーグ ブロッコリーのごまポンずあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なまあげ <b>つくねハンバーグ</b> かにかまぼこ	<b>にんじん</b> 、 <b>だいこん</b> えのきたけ、 <b>ほくさい</b> 、 <b>ねぎ</b> きゅうり、ブロッコリー	ごはん、さとう、ごま	666	822	みぞれ汁とは、大根をすりおろして雨と雪が混ざった「みぞれ」にみたての汁ものです。みぞれ汁の他にも「みぞれ鍋」、「みぞれ和え」などがあります。大根は、春から夏にかけてとれるものは辛みが強く、秋から冬にかけてとれるものは甘みがましておいしくなります。						

## 食育 11月24日は「和食の日」 受け継いでいこう和食文化

和食は、2013(平成25)年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



### 和食文化の特徴

- ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ②バランスがよく、健康的な食生活
- ③自然の美しさの表現
- ④年中行事とのかかわり

### 「食事のあいさつ」に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？  
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

### 11月23日は「勤労感謝の日」

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。