



1月分こんだてひょう



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

令和3年

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)		しょく 食	いく 育	ひと 一	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のえる	ねつやちからになる	小	中						
15 (金)	 	すまじる ほたてフライ こまつのしらあえ だいだいムース とりごぼうごはん	ぎゅうにゅう 、とりにく はんぺん、たまご、 ほたて とうふ	ごぼう、ほししいたけ こまつな、みつば、にんじん	ごはん、あぶら、ムース	652	801	あけましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。新年最初の 給食は、「食べて応援！」ということで国の事業で無償提供していただいた青森県 産ほたてフライが登場します。今年も、青森県のおいしい食材に感謝しながら、 バランスよく食べ元気に過ごしていましょう！		ホタテフ ライ じょうちゅう こ 小中2個	※ムース 容器:紙	
18 (月)	 	ひめもちすいとん ぶたのしょうがやき さんしょくすのもの ごはん	ぎゅうにゅう 、とりにく ぶたしょうがやき カニかまぼこ	ごぼう 、 にんじん 、まいたけ せり、ほししいたけ、だいこん きゅうり	ごはん、 ひめもち さとう、ごま	665	847	1月15日は、正月飾りや書初めを燃やして無病息災や豊作を願ったりする小正月となっていました。そこで、今日はセリを使ったお雑煮風のすいとんにしています。セリは春の七草にも数えられる数少ない日本原産の野菜で、さわやかな香りが特徴です。お正月の雰囲気を感じながら食べてみてくださいね。				
19 (火)	 	にくシュウマイ てっこつサラダ ストロベリーカスタードタルト えびみそラーメン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく えび、 たまご シュウマイ、だいす ちりめんじやこ	にんじん 、もやし、にら えのきたけ、こまつな きピーマン、ひじき	ちゅうかめん ごまあぶら、タルト	701	876	「1月は行ってしまう」、「2月は逃げてしまう」、「3月は去ってしまう」という言葉があるように、3学期はあつという間に過ぎてしまいます。特に、中学3年生は残りの学校給食の回数も少なくなつてきましたね。今日はリクエスト給食調査で、第一位を獲得した「ストロベリーカスタードタルト」がデザートにつきます。おいしく食べて、思い出に残る給食時間と/orらえると嬉しいです。		にくしゅうまい 肉焼壳 しょう 小1個 ちゅう 中2個		
20 (水)	 	わかめのみそしる なつとう キムタクいため ごはん	ぎゅうにゅう 、 にぼしこ とうふ 、 みそ 、 なつとう ぶたにく	ねぎ 、わかめ、しめじ キムチ、はくさい もやし、つぼづけ	ごはん、ごま ごまあぶら、さとう	609	774	キムチを使われている唐辛子の辛みは、カブサイシンという成分によるものです。カブサイシンは少量であれば、消化管を刺激し食欲を高めてくれるので、おいしく食事をするための助けとなります。しかし、大量にとると粘膜が傷ついたり、のどや胃が荒れたりする原因となってしまいます。特に辛い物が好きな人は、唐辛子を使いすぎたりしていませんか?摂りすぎに気を付け、ほどほどを心がけましょう。		なつとうよう き 納豆容器 はビニー ぶくろ 袋へ		
21 (木)	 	ミネストローネ しろみざかなのこうそうフライ プロッコリーサラダ りんごジャム バターしょくパン	ぎゅうにゅう 、ベーコン チーズ、ホキ	にんにく、セロリ、たまねぎ トマト、 にんじん 、キャベツ プロッコリー、きゅうり とうもろこし	パン 、 りんごジャム あぶら、さとう しろいんげんまめ マカロニ、おおむぎ ドレッシング	702	925	ミネストローネはイタリア語で具沢山のスープを指しています。その由来のとおり、トマトを始めとした沢山の野菜やベーコン、パスタ等を入れて作られることが多いです。ちなみに、給食では、アルファベットの形をしたABCマカロニを入れていますので、食べながら探してみましょう。また、友好都市交流事業として提供された岩手県花巻市のレシピを参考に雑穀も加えました。今日は大麦の入ったミネストローネです。				
22 (金)	 	ポークカレー フルーツあんにん ふくじんづけ むぎごはん	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんじん 、たまねぎ、 ににく りんごピューレ 、パイン、もも みかん、 りんご 、ふくじんづけ	むぎごはん 、マーガリン じゃがいも、カレールウ あんにんどうふ	770	981	あんにんどうふ、ちゅうごくうりょうり 杏仁豆腐は中国で生まれた料理です。杏仁豆腐の杏仁とは杏子の種の中身のこと で、ぜんそくに効く漢方としても知られています。今ではデザートとして広く知 れ渡っている杏仁豆腐ですが、もともとは苦味のある杏仁を漢方としてとりやす くするため、甘く味を付けて料理したのがその始まりといわれています。				

しょくいく 食育

1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸運を願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>つい たち 1日～ 正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p>	 <p>ちいき かてい 地域や家庭に ないよう よって内容は さまざまですが、 えんぎょく よ 縁起の良い たものつか 食べ物が使われ ます。</p>	<p>なのか じん じつ せつ く 7日 人日の節句</p>	<p>しゅうい わかな 7種類の若菜を い 入れたおかゆを食べ、 むひょうそくさい ねが 無病息災を願います。</p>
<p>11日 にち かがみびら 鏡開き</p> <p>お汁粉</p>	 <p>としがみさま そな 歳神様へお供え かがみもち していた鏡餅を ちい 小さく割り、 しるこ お汁粉などに い 入れて食べます。</p>	<p>15日 にち こ しょう がつ 小正月</p> <p>あずき がゆ</p>	 <p>あか いろ あづきの赤い色には、 わる 悪いものを お から 追い払う力があると しん 信じられており、 た おかゆにして食べます。</p>



がとううきょうじゅょく
学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立
ちゅうがっこうじゅうがっこう
忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが
はつしょう
発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広
がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまった。

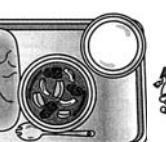


ちゅうあいしょがうこうだいくじ
忠愛小学校は大督寺と
いうお寺の中にあり、
あ坊さんたちが米や野
菜、魚などを食事を作つ
て、無償で提供してい
ました。

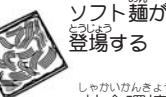




アメリカから寄贈された小麦粉
を使い、「パン・ミルク・あかず」
の完全給食が都市部で初めて実
施され、昭和27年からは全国で
始まりました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法規化が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだん変化していきました。



変化とともに、子どもたちを取り巻く環境が大きく変化してきました。近年では食習慣の乱れや偏った食事による過度なカロリー摂取による肥満化、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が施行され、学校給食は、食育を推進するための役割も担うようになりました。



1月分こんだてひょう



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

令和3年

しょくいく
食育

受験期にむけた食生活

バランスの取れた食事を規則正しくとることは、体調を整え、自分が持つ力を十分発揮するために欠かせません。
中でも、朝ごはんは1日のスタートを切るための最も大切な食事です。
勉強と同様に、毎日の積み重ねを大切にして受験期に向けたコンディションを作り上げていきましょう。

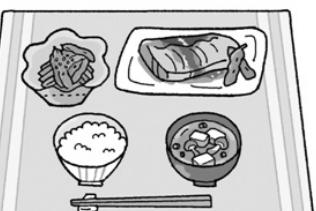
Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



A diagram illustrating the relationship between energy levels and health conditions. At the top, a cloud contains the Japanese text "エネルギーが不足すると・・・" (When energy is insufficient, ...) followed by three ellipses. Below the cloud, a horizontal line connects five circular icons from left to right: a sun icon labeled "集中力" (Concentration), a brain icon labeled "記憶" (Memory), an eye icon labeled "眠気" (Drowsiness), a heart icon labeled "イライラ" (Irritability), and a mouth icon labeled "食欲" (Appetite). Each icon has a grey arrow pointing downwards towards the text "コンディションの低下に！" (Decrease in condition!).

わしょく えい よう
和食で栄養バランスを



しょく き ほん しゅしょく べいはん しるもの
食の基本は、主食である米飯と汁物に、あかずを
しゅらいく あ しょくじ べいはん ちゅうらしん さかな
3種類組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や
りょうり なんしゅうい や さい まめいろ
などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの
り み しるもの く あ
豆、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせる
いよう
いと養 バランソガとれます



など たいちょうふりょう ようちゅうい
力ゼ等の体調不良にも要注意！

ビタミンA・C ひるはな
皮膚や鼻・のどなどの粘ねん
まくせいじょうたも
瞼を正常に保ちていこうりょくたか
抵抗力を高めてくれます



こんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

残食調べ結果

令和2年11月合計2632kg 1日当たり131.6kg(一人当たり25.7gです)

じもとさん とわだ ろくのへ しょくざい
地元産(十和田・六戸) 食材

- | | | | |
|--------------|------------|------|-------------------------|
| /19 鶏卵 | ・ ガーリックポーク | 1/26 | なが
長いも |
| /20 ガーリックポーク | | 1/29 | あおもり
青森シャモロック・ザ・プレミア |
| /22 ガーリックポーク | | | #6 (ナンバーシックス) |

★リクエスト給食アンケート 1月分メニュー別順位表(28位中)	
1位	ストロベリーカスタードタルト
11位	ポークカレー
18位	山菜うどん ミネストローネ
19位	コーンポタージュ
21位	キムタク炒め ゼリー ラーメン
25位	納豆
26位	鉄骨サラダ
27位	とりの天玉揚げ いんげんの和え物
28位	杏仁豆腐 福神漬け