

7・8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

令和3年

給食回数 21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 食 育 一 口 メ モ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中							
7/1 (木)			コンソメスープ チキンウインナー(マイティソース) とりにくのトマトに	ぎゅうにゅう、ベーコン チキンウインナー とりにく	にんにく、たまねぎ、 キャベツ にんじん 、トマト あかピーマン、 かんそうやさい	せわりコッペパン あぶら、じゃがいも	558	777	今日から7月です。気温が高い日が増え、いよいよ本格的な夏が始まります。私たちの体は、普通に生活をしていても、1日に約2.5ℓの水分が失われています。暑い中で運動をすると、1時間で2ℓもの汗をかくこともあります。こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。					ウインナー 小1本 中2本
2 (金)			ながいもといんげんのみそしる いわしうめに みそきんぴら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、いわしうめに ぶたにく	にんじん 、さやいんげん ごぼう 、れんこん、こんにやく	ごはん 、 ながいも 、ごま さとう、ごまあぶら	649	796	さやいんげんは、南米が原産の野菜です。日本には江戸時代に伝わりました。関西では1年に3度収穫できることから「さんどまめ」とも呼ばれています。缶詰や冷凍としても多く出回り、世界中で食べられている野菜です。					
5 (月)			マーボー豆腐 ポークシュウマイ バンバンジー	ぎゅうにゅう、 ぶたにく 豆腐、だっしだいず ポークシュウマイ	にら、ながねぎ、しいたけ たけのこ、にんにく、しょうが きゅうり 、もやし、かんとん	ごはん、ごまあぶら でんぶん、ごま、 ねりごま、ドレッシング	715	946	豚が人々によって育てられるようになったのは、紀元前2500年ごろと伝えられています。日本で本格的に豚を食べるようになったのは、明治時代に入ってからです。豚肉には、ビタミンB1という栄養素がたくさん含まれています。夏バテの予防にも、効果があります。					シュウマイ 小1個 中2個
6 (火)			ながいもいりハンバーグ ブロッコリーとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく いか、なると、ひじき ながいもいりハンバーグ ツナ	にんじん 、ながねぎ、 キャベツ メンマ、もやし、にんにく しょうが、えだまめ ブロッコリー	ちゅうかめん ドレッシング	616	728	ブロッコリーは地中海沿岸原産の野菜です。イタリアで改良され、ヨーロッパ中に広まりました。ブロッコリーという名前は、イタリア語で芽や茎という意味を持つ「ブロッコ」に由来します。栄養価の高い野菜としても知られ、カロテンとビタミンCは、キャベツの4倍も含まれています。					
7 (水)			チンゲンサイのみそしる てりやきチキン キムタクいため たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、てりやきチキン ぶたにく	チンゲンサイ、 にんじん えのきたけ、キムチ、 はくさい つぼづけ、もやし	ごはん 、ごま ごまあぶら、さとう	682	828	チンゲンサイは、ゆでたり炒めたりしても形が崩れにくく、調理がしやすい中国原産の野菜です。シャキシャキした歯ごたえと鮮やかな緑色が人気で、様々な料理に使われます。ビタミンAを多く含んでいるので、免疫力を高める効果があります。					※デザート 容器:プラ
8 (木)			スコッチブロス しろみぎかなバジルフライ たまごサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう、 とりにく しろみぎかなバジルフライ たまごサラダ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん セロリ、にんにく、 きゅうり レタス	スライスパン 、あぶら ブルーベリージャム しろいんげんまめ	610	846	スコッチブロスは、肉や野菜、豆や麦などの穀物がたっぷり入った、スコットランドの代表的なスープです。本場では、羊の肉で作るのが一般的ですが、給食では鶏肉を使用しました。たくさんの野菜と青森県産のもち麦を入れた具だくさんのスープです。食べてみてください。					
9 (金)			ドライカレー シトラスしらたま	ぎゅうにゅう、 ぶたにく ぎゅうにく、だっしだいず	たまねぎ、 にんじん 、セロリ ピーマン、トマト、 にんにく しょうが、みかん あまなつみかん	むぎごはん 、ひよこまめ バター、 カレールウ しらたまもち、ゼリー	741	947	むぎごはんに使われている大麦は、世界で最も古い穀物の1つと言われ、約1万年前から現在のイラク周辺で育てられていました。日本へは、1800年ほど前に中国から朝鮮半島を通して伝わり、奈良時代には日本各地で育てられていたそうです。					
12 (月)			キャベツのみそしる チキンみそカツ ながいものうめあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ 豆腐、みそ チキンみそカツ	キャベツ 、 にんじん 、うめ オクラ	ごはん、あぶら ながいも	654	815	梅はまるで桃のようないい香りを放ちながらも、そのまま食べることができない、ちょっと変わった果物です。しかし、「梅干し」をはじめ、その加工品はとて多く、梅は日本人の食文化に欠かせない存在です。梅干しには疲労回復、防腐作用、食欲増進の効果があります。暑い日におすすめの食べ物です。					
13 (火)			プチいなり パンキンサラダ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく なると	にんじん 、たまねぎ、ながねぎ しょうが、ほししいたけ かぼちゃ、えだまめ、コーン	こめこうどん プチいなり、マヨネーズ	605	778	かぼちゃはビタミンA、C、Eを多く含む野菜です。ビタミンAにはウイルスや細菌の進入を防ぐ働き、ビタミンCには細菌から体を守る白血球の機能を高めてくれる働き、ビタミンA、C、Eには抗酸化作用があり、活性酸素を取り除いてくれる働きがあります。積極的に食べてほしい野菜です。					プチいなり 小1個・中2個 いなりのトレイ はビニール袋へ
14 (水)			しじみのみそしる さばみそに ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう、 しじみがい さばみそに、ぎゅうにく	あかピーマン、 ごぼう こんにやく、ほししいたけ しょうが	ごはん 、ごま、さとう ごまあぶら	729	948	「味噌をつける」ということわざには、「失敗して評判を落とす」という意味があります。味噌は昔、やけどの薬として使われていました。やけどをする時は、不注意やミスをした時で、失敗してやけどをするということから、この言葉が生まれたといわれています。					
15 (木)			まだいのトマトクリームスープ グリーンサラダ チキンピカタ	ぎゅうにゅう、まだい ベーコン、いか チキンピカタ	たまねぎ、 にんじん 、しめじ トマト、ブロッコリー、レタス きゅうり	こめこパン 、バター なまクリーム ベジメルトソース ドレッシング	635	764	愛媛県はマダイの養殖が日本一です。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大で、マダイをお店で食べてもらうことが減り、漁師さんが心を込めて育てたマダイが出荷できない状態が続いています。今日のマダイは愛媛県からいただいたものです。みんなでおいしく食べて、愛媛県を応援しましょう。					
16 (金)			わかめスープ タコミート レタスサラダ パインコンポート	ぎゅうにゅう、わかめ 豆腐、 ぎゅうにく ぶたにく 、だっしだいず チーズ	ながねぎ、 にんじん ほししいたけ、たまねぎ えだまめ、セロリ、にんにく レタス、きピーマン、 トマト パインコンポート	ごはん 、ごま、さとう	669	841	タコライスにはメキシコ料理のタコスをもとに考えられた、沖縄発祥の料理です。ごはんの上にレタスサラダとタコミートをかけて、まぜながら食べましょう。					

7・8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

令和3年

給食回数 21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 食 育 一 口 メ モ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中							
19 (月)			とりじる さんまおかに ほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく さんまおかに、ツナ	にんじん 、 はくさい 、ながねぎ こんにやく、 ごぼう ほうれんそう、ほししいたけ	ごはん、いたふ ドレッシング	663	808	みなさんは、休みの日も1日3回食事をしていますか。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数 が減ってしまうと、栄養不足になって、夏バテしやすくなります。朝・昼、夕の食事時間を決めて、毎日しっ かり食べるようにしましょう。					
20 (火)			カレーロール ひやしちゅうかのぐ (バックひやしちゅうかのたれ) スチューベンむしパン	ぎゅうにゅう 、 はむ たまご、カレーロール	レタス、 きゅうり 、もやし	ちゅうかめん、ごま スチューベンむしパン あぶら	704	806	もうすぐ夏休みです。給食のない日は、野菜を食べる量が少なくなる人が多くなり、体の調子を整える働き をする、ビタミン類の摂取不足が心配されます。ピーマンやトマトなどの色の濃い夏野菜には、ビタミンAや ビタミンCが豊富に含まれています。積極的に食べるようにしましょう。					残菜はサラ ダバットへ
21 (水)			はるさめスープ マーボーなす ギョウザ	ぎゅうにゅう 、 どうふ ギョウザ、 ぶたにく だっしだいず	チンゲンサイ、 にんじん ながねぎ、ほししいたけ、なす ピーマン、あかピーマン たけのこ、にんにく、しょうが	ごはん 、はるさめ ごまあぶら、さとう	629	826	なすは、夏野菜の代表的な食べ物です。形や色の種類がたくさんあり、世界に1000種類以上あると言われて います。形は、丸や細長い形の物、色は、紫色以外にも緑色や白い色のなすもあるそうです。					ギョウザ 小1個 中2個

8/24 (火)			はんじゅくあじつけにたまご ジャージャーめん (やさい)	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だっしだいず、みそ はんじゅくあじつけにたまご	たまねぎ、ながねぎ にんにく、しょうが、たけのこ きゅうり 、レタス、 にんじん もやし、ほししいたけ	ちゅうかめん、でんぶん さとう、ごまあぶら	627	758	2学期が始まりました。夏休み明けは体調がすぐれず、食欲がわかない人が多くなります。元気に学校生活 を過ごすためにも、しっかりと朝ごはんを食べてから登校しましょう。					
25 (水)			ワンタンスープ はるまき ビビンバ ミニレモンゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	えのきたけ、 にんじん はくさい 、ながねぎ、もやし にんにく、しょうが	ごはん 、ワンタン ごまあぶら、はるまき あぶら ミニレモンゼリー	704	920	レモンは、10世紀半ば、東地中海の海岸で栽培が始まり、その約100年後にはエジプトの市場でも売られていた という記録があります。日本には明治時代の1873年に静岡県熱海に伝わりました。湯治に来ていた外国人 が庭先にレモンの種をまいたのが始まりといわれています。					※デザート 容器: プラ
26 (木)			ミネストローネ デモンソーハンバーグ コーンサラダ メープルジャム	ぎゅうにゅう 、 ベーコン デミソースハンバーグ	セロリ、たまねぎ、 にんじん キャベツ 、トマト、にんにく レタス、 きゅうり 、コーン	かぼちゃスライスパン メープルジャム、マカロニ しろいんげんまめ あぶら、さとう	679	920	とうもろこしの頭についている「ひげ」は、どんな役割をしているか知っていますか。実は、とうもろこしの ひげは、めしべの一部です。このひげの部分でおばなの花粉をキャッチして受粉すると、根本に実をつけます。 とうもろこし1本あたりの粒の数は600粒程度で、ひげの数も同じだけあることになります。					
27 (金)			なつやさいカレー フルーツあんじん	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	たまねぎ、 にんじん 、かぼちゃ なす 、トマト、りんごピューレ にんにく、しょうが、みかん パイナップル、もも	むぎごはん 、 カレールウ マーガリン あんじょうふ ライチゼリー	763	923	夏は、なす、きゅうり、トマト、さやいんげん、とうがん、オクラ、ゴーヤなどの夏野菜がお店にたくさん出 回ります。夏野菜には、水分がたっぷり含まれているので、食べるだけで水分補給ができます。暑い日こそ、 上手に夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。					
30 (月)			だいこんのみそしる ガーリックチキン くろまめひじき	ぎゅうにゅう 、 どうふ みそ 、ガーリックチキン くろまめ、さつまあげ ひじき	にんじん 、だいこんのは こんにやく	ごはん、あぶら、いたふ さとう	702	843	みそ汁には水分だけでなく、みそや野菜などの具材にミネラルやビタミンが多く含まれており、体に必要なも のを効率よく取り入れることができます。また、塩分もとれることから、熱中症の予防にオススメのメニュー です。					
31 (火)			やきおにぎり れんこんとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく あぶらあげ、なると	はねぎ、 にんじん 、 はくさい ほししいたけ、ごぼう きゅうり 、えだまめ、れんこん	ごめこうどん やきおにぎり ドレッシング	666	789	今日は野菜の日です。「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という思いから、 制定されました。8を「ヤ」3を「サ」1を「イ」と読む語呂合わせからきています。おいしい野菜をたくさ ん食べて、元気な体を作りましょう。					

「夏ばて」に要注意!

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」が起こりやすくなります。
夏を元気に過ごすために食生活面で気を付けることの確認です。

3食きちんと食べる!

「健康は食事から」。1日3食の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜更かしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

「主菜」「副菜」おろちに注意!

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚、野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べるのが大切です。

少しずつこまめに水分補給!

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ一杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。

つめ冷たいものとりすぎ注意!

冷たいもの取りすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲がなくなる原因になります。また水分補給の面からも、冷えすぎた飲料は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給には適していません。

残食調べ結果

令和3年4月の残食

- 総量 2463.4kg
- 一日当たり 153.96kg
- 一人当たり 28.96g

残食調べ結果

令和3年5月の残食

- 総量 3051.8kg
- 一日当たり 169.54kg
- 一人当たり 33.12g

今月の十和田市・六戸町産食材

長芋	7/8	7/15	7/18	7/27	7/28
きゅうり	8/2	8/5	8/16	8/19	8/27
人参	8/5	8/16	8/19	8/27	8/28
豚肉	8/12	8/19	8/24	8/27	8/28
魚	8/12	8/19	8/24	8/27	8/28
野菜	8/12	8/19	8/24	8/27	8/28
合計	21	13	7	13	7