



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

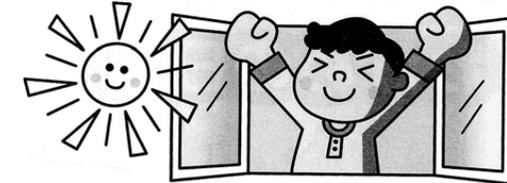
給食回数 20回

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 (水)			わかめスープ はんじゅくあじつけにたまご ガバオいため	ぎゅうにゅう はんじゅくあじつけにたまご わかめ、 ぶたにく 、だいず	ながねぎ、 にんじん 、たけのこ しいたけ、たまねぎ あかピーマン、 ピーマン	ごはん 、ごま ごまあぶら、さとう	645	801	今日から9月です。秋は「実りの秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。また「食欲の秋」とも言われ、暑さや夏バテで低下していた食欲が自然に回復する季節です。肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べ過ぎには気を付けて秋の味覚を楽しみましょう。 *ごはんにガバオ炒めをのせて食べましょう。					
2 (木)			ジュリエンスープ ロングウインナー (マイティソース) ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ロングウインナー ベーコン	キャベツ、 にんじん 、たまねぎ えのきたけ、 きゅうり とうもろこし	せわりコッペパン じゃがいも、さとう マヨネーズ	622	778	今日のスープのジュリエンスにはフランス語で「せんざり」という意味があります。キャベツやにんじん、たまねぎなど千切りにした野菜がたっぷり入ったコンソメスープです。野菜を千切りにすることで火の通りが早いので、手軽に野菜がたくさんとれるおすすめメニューです。					
3 (金)			ハヤシライス フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 、まめ	たまねぎ、 にんじん ぶなしめじ、グリーンピース トマト、レタス、ブロッコリー むらさきキャベツ	むぎごはん 、ハヤシルウ マーガリン ドレッシング	726	890	2学期が始まってから、朝起きられなかったり、なんだか体がだるかったりと体の調子が悪い人はいませんか？これは生活リズムの乱れや夏の疲れが原因と考えられ、改善するには食事と睡眠がカギになります。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。					
6 (月)			たまねぎのみそしる てりやきチキン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう てりやきチキン、 とうふ わかめ、 みそ	たまねぎ、 にんじん えのきたけ、 だいこん 、みずな あかピーマン	ごはん、ドレッシング	575	727	みなさんは、朝ごはんをきちんと食べてきていますか？朝ごはんに1日を元気に過ごすためにとても大切な食事です。食べ物の働きの赤・緑・黄色のグループをそろえて食べるようにしましょう。特に野菜やきのこ、くだものなどの緑のグループは不足しがちです。汁ものに野菜をいれたり、サラダを食べたりして栄養バランスを整うように工夫をしてみましょう。					
7 (火)			あげぎョウザ れいしゃぶサラダ (パックめんつゆ) ストロベリーカスタードタルト	ぎゅうにゅう あげぎョウザ、 ぶたにく	レタス、もやし、 にんじん	そうめん、あぶら ストロベリーカスタードタルト	653	792	今年の夏は30度を超える日が多く、とても暑かったですね。そんな暑い季節にぴったりのそうめんですが、めんどりでなくハムや玉子、きゅうりなどの野菜も一緒に食べることで栄養のバランスがよくなります。今日のそうめんは冷しゃぶサラダをのせて、めんつゆをかけて食べましょう。めんつゆは量を調整しながらかけてください。 *残食はサラダバットへ					あげぎょうざ 小・中2個
8 (水)			しじみのみそしる いわしオレンジに にくじゃが	ぎゅうにゅう いわしオレンジ しじみがい 、 みそ ぶたにく	にんじん 、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	638	804	毎年9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深くかかわっていて、食べすぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病につながります。野菜を毎日食べる、塩分をとり過ぎないようにするなど、自分にできることをやってみましょう。					
9 (木)			いなかやさいスープ ハーブチキン レモンクリーミーサラダ	ぎゅうにゅう ハーブチキン、ベーコン カニかまぼこ	カリフラワー、たまねぎ にんじん、ズッキーニ、セロリ レタス、 きゅうり とうもろこし	まめパン 、じゃがいも ドレッシング	683	807	あぶらにはエネルギーのもととなる「脂質」が多く含まれていて、少しの量でもパワーをたくさん作り出すことができます。しかし多くとりすぎると、脂肪として体にたくわえられてしまいます。あぶらは揚げ物、炒め物以外にもドレッシング、マヨネーズ、スナック菓子などにも使われていて気づかないうちにとりすぎていることがあります。どのようなものに使われているか意識し、とり過ぎないように気をつけましょう。					
10 (金)			こかぶのかきたまスープ つくねハンバーグ こまつなのツナあえ	ぎゅうにゅう つくねハンバーグ たまご 、ツナ	かぶ 、 にんじん 、 ながねぎ こまつな、もやし	ごはん 、でんぶん	601	736	和え物につかわれているツナは何の魚から作られているか知っていますか？答えはまぐろです。かつおから作られるものもありますが、まぐろで作られるものが一般的です。ツナには、血液や血管を健康にたもつEPA、脳の働きをよくするDHA、たんぱく質も豊富に含まれています。原料となるまぐろやかかつおの栄養成分は、ほとんど失われることなくそのまま入っています。					

食育 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかですいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がない人もいますかもしれません。朝ごはんに、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人
まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人
主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人
さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



●残食調べ結果●
令和3年6月の残食
総量 4200.4kg
一日当たり 190.93kg
一人当たり 38g

●残食調べ結果●
令和3年7月の残食
総量 2954.7kg
一日当たり 196.98kg
一人当たり 37g

今月の十和田市・六戸町産食材
9月9日 大長根 99g
9月9日 長ねぎ 99g
9月9日 鶏卵 99g
9月9日 豚肉 99g
9月15日 鶏卵 115g
9月15日 豚肉 110g
9月17日 鶏卵 117g
9月22日 鶏卵 117g
9月29日 鶏卵 117g
9月30日 豚肉 117g



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

令和3年

給食回数 20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)		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	
13 (月)		 せんぎりじる チキンみそカツ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう チキンみそカツ、ひじき あぶらあげ、 みそ ぶたにく	キャベツ 、 にんじん 、 たまねぎ ながねぎ 、 きりぼしだいこん ごぼう 、れんこん つきこんにやく	ごはん、あぶら ごまあぶら、さとう ごま ミルメークコーヒー	698	872	今日のみそ汁に入っている切干大根は、大根がいつでも食べられるように、保存食として考えられたものです。日光に当てて干すことで栄養価が増し、生の大根よりカルシウム、ビタミン、鉄分がとでも多くなっています。栄養価が高く、もどせばすぐに食べられる乾燥野菜を家庭でも上手に取り入れられるといいですね。
14 (火)		 ショウロンポウ ブロッコリーのごまポンずあえ かぼちゃむしパン (中学校のみ)	ぎゅうにゅう ショウロンポウ、 ぶたにく なると、カニかまぼこ	にんじん 、きくらげ、メンマ もやし、 キャベツ 、 ながねぎ きゅうり 、ブロッコリー	ちゅうかめん、さとう ごま、 かぼちゃむしパン	618	853	小籠包は、小さい肉まんのような形で中国料理の「点心」の一つです。点心は小さなお皿で楽しむ料理のことで、中国では間食や軽食として欠かすことのできない食事です。みなさんが知っているギョウザや肉まん、あんまん、春巻き、シューマイなどしょっぱいものから甘いデザートまで中国にはたくさんの種類の点心があります。
15 (水)		 キャベツのみそしる さばのみそに ながいもサラダ	ぎゅうにゅう さばのみそに 、なまあげ にほご 、 みそ 、ちくわ	キャベツ 、 にんじん 、オクラ	ごはん 、いたふ ながいも	645	841	さばは「秋さば」と言われるように、秋にあぶらがのってとてもおいしくなる魚です。さばのあぶらは血液をサラサラにし、動脈硬化など生活習慣病の予防に効果があります。また、脳のはたらきを高める効果もあると言われています。青森県八戸市では「八戸前沖さば」というブランド化されたさばが水揚げされます。
16 (木)		 コーンポタージュ ハンバーグ かぶのレモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう 、ハンバーグ いか	にんじん 、たまねぎ、 パセリ とうもろこし、 かぶ 、 きゅうり きピーマン、えだまめ	こめこパン 、マーガリン なまクリーム ポタージュルー ドレッシング	736	852	青森県では6月から10月ごろにかけてこかぶが収穫されます。主な産地は東北町や野辺地町で、太平洋からの冷たい風が夏場のこかぶ栽培に最適と言われています。収穫は品質の低下を防ぐため午前3時から太陽がでる前までに行われるそうです。青森県のこかぶは身がやわらかく、あまくてジューシーなのが特徴です。
17 (金)		 クッパスープ えびシューマイ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう えびシューマイ、 たまご どりにく 、ハム	だいこん 、 にんじん 、はねぎ しいたけ、 きゅうり	ごはん 、ごまあぶら はるさめ	595	786	お米にはパワーの源となるでんぶんのほか、たんぱく質やビタミンB1などの栄養素がたくさん含まれていて、まさに栄養の宝庫です。中でも一番多く含まれるでんぶんは、質がよく消化・吸収も高いので力が持続すると言われています。でんぶんは、体の中で脳のエネルギーとなるぶどう糖に変わります。ごはんをしっかり食べて、脳にエネルギーを補給しましょう。
21 (火)		 かきあげ ごぼうサラダ おつきみだいふく	ぎゅうにゅう 、なると どりにく 、あぶらあげ ちくわ	わらび、ぜんまい、たけのこ にんじん 、しいたけ、 ながねぎ ごぼう 、 きゅうり とうもろこし	こめこパン 、かきあげ あぶら、ごま おつきみだいふく とうもろこし	735	873	今日は十五夜です。「中秋の名月」とよばれ、一年で最も月が美しく見える日だといわれています。お月見は、豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝し、家族の健康を願うために、月の形にせただんごを作り、その年にできた枝豆や里いも、くり、柿などをお供えする日本の伝統行事です。今日の給食には、さつまいもを使ったお月見大福がつかます。
22 (水)		 ながいものスープ みそだれにくだんご たまご、 むしどり のりつくだに	ぎゅうにゅう みそだれにくだんご たまご、 むしどり のりつくだに	オクラ、ブロッコリー キャベツ 、あかピーマン	ごはん 、 ながいも ドレッシング	632	768	キャベツは世界中で食べられている野菜ですが、そのまま食べるのは日本だけだそうです。昔はキャベツを生そのまま食べる習慣はありませんでした。しかし、日本でトンカツが考えられたとき、添え野菜として千切りキャベツを出したところ、さっぱりすると大好評だったそうです。そこから生で食べる習慣が始まりました。
24 (金)		 ポークカレー もものヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ヨーグルト	にんじん 、たまねぎ りんごピューレ 、ナタデココ パイナップル、もも	むぎごはん 、 じゃがいも マーガリン、カレールウ はくどうジュレ	738	942	青森県でとれるくだもの言えばりんごですが、そのほかにもいちごやメロン、ぶどうなども収穫されます。今日のヨーグルトとえに使われている白桃のジュレも青森県でとれた白桃から作られたものです。おいしく食べてください。
27 (月)		 ぶたじる ごもくあつやきたまご ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご ぶたにく 、こうやどうふ みそ	ごぼう 、つきこんにやく にんじん 、しいたけ、 キャベツ ながねぎ 、ほうれんそう もやし	ごはん、 じゃがいも ごま	651	830	ほうれん草は、カロテンや鉄分が豊富な緑黄色野菜です。ヨーロッパでは「胃腸のほうき」といわれ、胃や腸のはたらきを整えて、便通をよくする食物せんいが豊富に含まれています。また鉄分の吸収をたすけるビタミンCも入っているため、鉄分を効率よくとることができます。積極的に食べてほしい野菜です。
28 (火)		 かいそうサラダ なしゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、 だいず かいそう、こなチーズ	たまねぎ、 にんじん 、 パセリ セロリ、 にんにく 、トマト レタス、かんてん とうもろこし	スパゲティ、マーガリン なしゼリー	638	781	なしは秋に旬をむかえる果物で、日本なし、中国なし、洋なしの3種類あり世界中で栽培されています。今日の給食のゼリーに使われているなしは、日本なしで丸い形をしていて、甘酸っぱくシャリシャリとした食感です。中国なしと洋なしはひょうたんのような形であまみと香りが強く、なめらかな食感が特徴です。
29 (水)		 あおなのみそしる バラやき おひたし	ぎゅうにゅう 、 とうふ みそ 、 ぶたにく かつおぶし ちりめんじゃこ	にんじん 、だいこんのは あかピーマン、たまねぎ オクラ、 キャベツ	ごはん 、いたふ、さとう	648	828	大根は根っこの白い部分をよく食べますが、葉も食べることができ、実は栄養がたっぷり含まれています。カロテンやカルシウム、鉄分、ビタミンC、そして食物せんいが多く含まれます。鉄分やカルシウムは成長期みなさんに、とても必要な栄養素です。今日は大根の葉を使ったみそ汁です。しっかり食べてください。
30 (木)		 モロヘイヤスープ しろみざかなバジルフライ えびのマリネ	ぎゅうにゅう しろみざかなバジルフライ ハム、 たまご 、えび	にんじん 、えのきたけ モロヘイヤ、レタス、たまねぎ ブロッコリー、きピーマン	ゆきにんじんパン でんぶん、あぶら ドレッシング	611	736	モロヘイヤは、エジプトでとても古くから食べられてきた野菜です。暑い気温にも負けない生命力をもつ食物で、昔から体に良い野菜として食べられてきました。エジプトでは「王様の野菜」といわれ、これは古代エジプトの王様がモロヘイヤスープを飲んで病気を治したという言い伝えがもともになっています。とても栄養価の高い野菜です。

小籠包
小・中2個

えびシューマイ
小・中2個

肉団子
小・中2個

ゼリー容器
紙