



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 17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 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							
1 (水)			だいこんのみそしる さばのみそに すきこんぶのもの	<b>ぎゅうにゅう</b> 、さばのみそに こうやどうふ、 <b>みそ</b> <b>にぼしこ</b> 、こんぶ さつまあげ	<b>にんじん</b> 、 <b>だいこん</b> 、たけのこ こんにやく	<b>ごはん</b> 、あぶら	618	805	今年も残すところあとひと月となりました。寒さも本格的になり、体調を崩しやすい季節です。風邪予防のためには、外から帰ってきたときの手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と、十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。 *さばのみそ煮はリクエスト給食7位です。					
2 (木)			コンソメスープ しろみぎかなバジルフライ とりにくのトマトに	<b>ぎゅうにゅう</b> しろみぎかなバジルフライ ベーコン、 <b>とりにく</b>	たまねぎ、カリフラワー <b>にんじん</b> 、 <b>ながねぎ</b> 、 <b>キャベツ</b> いんげんまめ、トマト	<b>クリームパン</b> 、あぶら じゃがいも	669	797	寒さに負けないために、食事に温かいみそ汁やスープを取り入れましょう。特に朝食に飲むことで、体の体温が上がり、スムーズに体が自覚めます。体が温まることで、血行が良くなり免疫力があがるため、風邪をひきにくい体をつくることにつながります。 *クリームパンはリクエスト給食8位です。					
3 (金)			マーボー豆腐 にくシュウマイ クラゲのちゅうかあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> にくシュウマイ、 <b>豆腐</b> <b>ぶたにく</b> 、だいず、くらげ <b>とりにく</b>	しいたけ、たけのこ、 <b>ながねぎ</b> グリーンピース、きゅうり もやし	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら でんぶん、さとう、ごま	687	919	今日の麻婆豆腐には、十和田市産のガーリックポークが使われています。青森県はにんにくの生産量が全国1位で、中でも十和田市の作付面積はトップです。その日本一のにんにくを食べて育ったガーリックポークは、通常の豚肉に比べてビタミンB1やうまみ成分のイノシン酸が多く含まれます。地元のおいしい食材に感謝して、いただきましょう。					シュウマイ こ 小1個 中2個
6 (月)			せんべいじる あかうおてりやき ほうれんそうのしらあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> あかうおてりやき <b>とりにく</b> 、とうふ	<b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b> 、 <b>ながねぎ</b> またけ、こんにやく ほうれんそう	ごはん、おつゆせんべい	612	772	ほうれん草は冬が旬の野菜で、緑黄色野菜の代表です。冬になるとほうれん草自体が寒さから身を守ろうと、凍らないように糖分をためるため甘くなります。ほうれん草には、風邪に負けない体をつくるカロテンやビタミンC、貧血の予防になる鉄分が多く含まれています。家庭でも積極的に食べてほしい野菜です。					
7 (火)			はんじゅくあじつきたまご しらたまいきりクリームチーズあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> はんじゅくあじつきたまご <b>ぶたにく</b> 、なると クリームチーズ	<b>キャベツ</b> 、もやし、 <b>にんじん</b> <b>ながねぎ</b> 、とうもろこし メンマ、きくらげ、パイン おうとう、 <b>ほくどう</b>	ちゅうかめん しらたまもち なまクリーム みかんゼリー	691	830	白玉入りクリームチーズ和えはリクエスト給食5位のメニューです。給食では白玉もちをクリームチーズで和えたり、フルーツと和えたりさまざまなデザートに入っていますが、どれも人気があります。リクエストした中学校3年生のみなさん、おいしく食べてくださいね。					
8 (水)			ながいのみそしる しおこうじチキンカツ ごもくひじき あじつけのり	<b>ぎゅうにゅう</b> しおこうじチキンカツ あぶらあげ、 <b>にぼしこ</b> <b>みそ</b> 、 <b>ぶたにく</b> 、だいず ひじき、あじつけのり	<b>にんじん</b> 、いんげんまめ れんこん、こんにやく	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいも</b> いたふ、あぶら、さとう	630	800	しおこうじは、みそや納豆など同じ発酵食品で、米こうじと塩で作られます。しおこうじは塩の味だけでなく、発酵によってうまれた旨みや甘み加わり深い味わいになります。さらに、おいしいだけでなく疲労回復や免疫力アップにも効果が期待できます。					
9 (木)			たまごスープ デミハンバーグ ツナサラダ ブルーベリージャム	<b>ぎゅうにゅう</b> デミハンバーグ、 <b>たまご</b> ツナ、まめ	<b>にんじん</b> 、たまねぎ ほうれんそう、ブロッコリー <b>キャベツ</b> 、きピーマン	<b>しよくパン</b> ブルーベリージャム でんぶん、ドレッシング	639	773	寒さに負けない強い体をつくるには、バランスのよい食事に加えてビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くする働き、ビタミンCには体の抵抗力を高める働きがあります。今日のサラダに使われているブロッコリーは、ビタミンAやビタミンCがそろった野菜です。しっかりと食べてください。					
10 (金)			ポークカレー かいそうサラダ はくとうゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> かいそう	<b>にんじん</b> 、たまねぎ <b>りんごピューレ</b> 、 <b>にんにく</b> レタス、かんでん とうもろこし	<b>むぎごはん</b> 、じゃがいも マーガリン、カレールウ はくとうゼリー	717	905	カレーは、毎年リクエスト給食で上位にあがるほど人気のあるメニューです。カレーはインド料理の一つですが、日本には明治時代にイギリスから、イギリス料理として伝わりました。最初は限られたレストランでしか食べられない高級な料理でしたが、カレールウの普及とともに、簡単でおいしいカレーが家庭でも食べられるようになりました。					デザート容器 紙

## 食育 風邪に負けない体をつくらう!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。冬も元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事と十分な休養と睡眠、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。また、外から帰ってきたときや食事の前の手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。

**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の  
手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり  
食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを  
心がけよう

**適度な運動**

外で元気に  
体を動かそう

**中3限定 リクエスト給食アンケートより**

中学校3年生のみなさんからアンケートと一緒に温かいメッセージをいただきました。一部紹介します。

- ・中学生になってから食べ物に感謝を持つようになって、すきらいが少なくなっているんなものをおいしく食べられるようになりました。
- ・あまり得意じゃない野菜も給食だと工夫されていて、いつもよりおいしく食べることができました。
- ・今まで食べなくて嫌だった食べ物も給食のおかげで食べられるようになったのでとても感謝しています。
- ・給食を食べると午後の授業も頑張れます。
- ・おいしい給食がたべれて、元気の源になっていました。
- ・給食があったおかげで学校生活がとても楽しかったです。

その他: 「おいしかった」「給食は楽しみだった」「給食がなくなるのはさびしい」「ありがとう」などの感想がありました。

**3年生のみなさん、心温まるメッセージをたくさん**

ありがとうございます!

**●残食調べ結果●**

- 令和3年10月の残食
- 総量 4401.6kg
- 一日当たり 約209.6kg
- 一人当たり 約40.5g

今月の十和田市産・六戸町産食材

- ・豚肉 3日、7日
- ・鶏卵 9日、17日
- ・大根 21日
- ・長芋 8日、22日



# 12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 17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 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	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中						
13 (月)			はくさいのみそしる にくじゃがコロケ ラーメンサラダ	ジョア (マスカット) なまあげ、 <b>にぼしこ</b> 、 <b>みそ</b> <b>とりにく</b>	<b>はくさい</b> 、 <b>にんじん</b> ぶなしめじ、レタス、きゅうり とうもろこし	ごはん にくじゃがコロケ あぶら、チャーメン ドレッシング	580	773	はくさい 白菜は冬が旬の野菜です。白菜には免疫力を高めるビタミンCが含まれ、風邪予防や肌荒れの改善に効果があります。さらに食物繊維も豊富なので便秘改善にも役立ちます。普段の汗物にはもちろんですが、なべ料理やクリーム煮など寒い季節に大活躍する野菜です。				*ジョア容器: 業者専用 ゴミ袋へ
14 (火)			わかめスープ たまごサラダ せわりコッペパン	<b>ぎゅうにゅう</b> 、わかめ <b>ぶたにく</b> 、たまご	<b>ながねぎ</b> 、 <b>たけのこ</b> 、 <b>にんじん</b> しいたけ、 <b>キャベツ</b> 、ピーマン たまねぎ、きゅうり、えだまめ	ちゅうかめん <b>せわりコッペパン</b> 、ごま ごまあぶら、あぶら	619	786	焼きそばは中国で生まれた料理で、日本には戦後の1950年ごろ伝わりました。味付けはしょうゆか塩が中心でしたが、当時、小麦粉が高価でなかなか手に入らず、キャベツでかさ増しをしたところ味が薄くなったため、味の濃いソースを入れたことが、ソース味の焼きそばの始まりです。ソース味の焼きそばや麺を揚げる堅焼きそばは日本で工夫されて生まれた焼きそばです。				
15 (水)			せんぎりじる さんましょうがに ごぼうブルコギ	<b>ぎゅうにゅう</b> さんましょうがに あぶらあげ、 <b>みそ</b> <b>ぶたにく</b>	<b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> 、 <b>ながねぎ</b> <b>ぎりぼしだいこん</b> 、たまねぎ <b>ごぼう</b> 、しいたけ、こんにやく あかピーマン	<b>ごはん</b> 、ごま ごまあぶら	644	791	みなさんはいつものようなおやつを食べていますか？市販のお菓子の中には砂糖・あぶら・塩が多く使われているものがあります。それらはとり過ぎると、肥満や病気の原因になるので注意が必要です。おやつを手作りすると、使う砂糖の量やあぶらの量がわかるため、とり過ぎを防ぐきっかけにできます。休みの日にはぜひ手作りおやつにチャレンジしてみましょう。				
16 (木)			ゆきにんじんポタージュ ウインナー レモンクリームサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> ウインナー、かにかまぼこ	<b>ゆきにんじん</b> 、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 なまクリーム マーガリン、ドレッシング	636	873	今日の給食は雪人参を使ったポタージュです。雪人参は、世界自然遺産「白神山地」からの清らかな水が届く深浦町で育てられています。普通の人参は、種をまいてから120日くらいで収穫されますが、雪人参はさらに2か月以上も土の中で熟成されます。雪の下で熟成させることによって、寒さで凍ってしまわないように人参の糖分が増え、くだものと同じくらいの甘さになるそうです。			ウインナー 小1本 中2本	
17 (金)			かきたまじる とりしょうがやき ブロッコリーのごまポンずあえ カトルりんご	<b>ぎゅうにゅう</b> とりしょうがやき たまご、 <b>とうふ</b> 、ちくわ	<b>にんじん</b> 、はねぎ、えのきたけ きゅうり、ブロッコリー <b>カトルりんご</b>	<b>ちゃめし</b> 、でんぷん さとう、すりごま	646	812	今日のかきたま汁は、十和田市産の卵をつかっています。卵には体をつくるたんぱく質が含まれていて、その他にも目やのど、皮膚を丈夫にするビタミンAや血をつくる材料になる鉄分も含まれています。さらに記憶力を高めるレシチンという成分も入っているので、成長期のみなさんに必要な栄養をとることができます。卵は短時間で簡単に調理ができるので、朝食におすすめの食材です。				
20 (月)			にしめ いわしのりんでソースに こまつなごまあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>いわしのりんごソース</b> に なまあげ、さつまあげ <b>とりにく</b>	<b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b> 、こんにやく しいたけ、わらび、ふき こまつな、もやし	ごはん、すりごま	638	784	煮しめは日本のお正月料理です。煮汁の中に、数種類の野菜を加えて味をしみこませたもので、日持ちがよいので、お正月の3が日の間に食べられていたそうです。煮しめの具材には、一つ一つ縁起のいい意味が込められています。また、それを一緒にのなべで煮ることから「家族の中が結ばれますように」という願いが込められているそうです。				
21 (火)			なべっこだんご だいこんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、たまご なると、かにかまぼこ	<b>にんじん</b> 、しいたけ、 <b>ながねぎ</b> <b>だいこん</b> 、みずな	そうめん、もち、あずき ドレッシング	629	776	なべっこだんごは青森県南部地方に伝わる伝統料理で、田植え作業がひと段落し、豊作を願う時やお祝い事に出されていました。丸めた団子の真ん中をへこませた姿が、鍋の形に見えることから「なべっこだんご」といわれるようになったそうです。 *なべっこだんごはリクエスト給食13位のメニューです。				
22 (水)			ゆずしおなべ にくだんご ながいもサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、にくだんご <b>とりにく</b> 、あぶらあげ やきどうふ、ちくわ	<b>はくさい</b> 、 <b>にんじん</b> えのきたけ、 <b>ながねぎ</b> 、オクラ	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいも</b>	685	830	今日は冬至です。冬至は、一年の中で一番太陽が出ていいる時間が短く、夜が長い日です。日本には、冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりする習慣があります。かぼちゃは、野菜の少ない冬の時期に栄養補給をするため、ゆず湯はゆずの強い香りで悪い気を払い、風邪をひかずに冬を過ごすためと言われています。今日の給食はゆず鍋です。しっかり食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。			肉団子 小・中2個	
23 (木)			オニオンスープ ガーリックチキン グリーンサラダ クリスマスケーキ	<b>ぎゅうにゅう</b> ガーリックチキン ベーコン、チーズ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、パセリ ブロッコリー、レタス きピーマン、きゅうり	<b>こくどうパン</b> 、あぶら ドレッシング クリスマスケーキ	755	826	日本のクリスマスは、生クリームを使ったケーキを食べることが多いですが、外国では生クリームをあまり使わず伝統的なケーキを焼くのが定番です。ドイツはドライフルーツを混ぜこんだ「シュトレン」、イタリアでは「パネトネ」、フランスではまきの形をした「ブッシュドノエル」が有名です。また、ケーキにろうそくをさすのは日本だけだそうですよ。			ケーキ容器 プラ	

## 食育 冬休みを元気に過ごすための10か条

<p><b>1</b> こまめな手洗い</p> <p>風邪予防の基本は、せっけんでしっかり手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。</p>	<p><b>2</b> 早寝・早起き・朝ごはん</p> <p>長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。</p>	<p><b>3</b> 1日3回の食事を欠かさない</p> <p>朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。</p>	<p><b>4</b> いろいろな食材をバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。</p>	<p><b>5</b> 食事はよくかんで、ゆっくり食べる</p> <p>よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。</p>
<p><b>6</b> 冬が旬の野菜を取り入れる</p> <p>冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。</p>	<p><b>7</b> ふるさとに伝わる食文化を知る</p> <p>年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。</p>	<p><b>8</b> おやつをダラダラと食べない</p> <p>おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。</p>	<p><b>9</b> 元気に体を動かす</p> <p>寒いからと部屋の中ばかりしないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。</p>	<p><b>10</b> 家族や仲間と共に食卓を囲む</p> <p>会話を楽しみながら共に食卓をする機会を増やしましょう。</p>