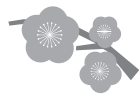




# 2月分こんだてひょう



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4年

給食回数 18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	
1 (火)			やきおにぎり はなやさいのアーモンドあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なると	ブロッコリー、カリフラワー <b>にんじん</b> 、とうもろこし もやし、ほうれんそう、メンマ ながねぎ	ちゅうかめん、おにぎり マヨネーズ、アーモンド	630 747	マヨネーズはもともと、1750年にイギリスとフランスが戦争をしていたころ、フランス軍の公爵が、スペイン・メルカ島の港町マオンの食堂で食べた、肉に添えられていたソースです。とてもおいしかったので、「マオンソース」としてパリで紹介したのが始まりです。その後アメリカに伝わり、1900年ごろから多く作られ売られるようになりました。今ではサラダなどで使われる定番の調味料となっていますが、マヨネーズの半分以上は油でできているので、使い過ぎには注意しましょう。
2 (水)			はくさいのみそしる いわしのりんごソースに てっこつサラダ きなこプリン	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なまあげ わかめ、 <b>にぼしこ</b> 、 <b>みそ</b> いわし、だいず ちりめんじゃこ、ほしひじき	<b>はくさい</b> 、 <b>にんじん</b> 、しめじ こまつな、きピーマン	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら きなこプリン	659 793	明日2月3日は節分です。節分という言葉には季節の変わり目という意味があり、暦の上では明日で冬が終わります。昔から、季節の変わり目には病気がけがなど悪いことが起こりやすくと考えられており、これを鬼に見立てて災いを追い払うため豆まきをするようになりました。また、いわしの臭いも鬼が嫌うとされ、玄関に柵とっしょに飾る風習もあります。
3 (木)			トマトとたまごのスープ ハーブチキン クリームチーズあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> ハーブチキン、チーズ <b>たまご</b>	パイン、もも、トマト <b>にんじん</b> 、たまねぎ、オクラ	バターしよくパン でんぶん、みかんゼリー しらたまもち なまクリーム	733 922	トマトは洗うだけで食べられる手軽な野菜ですが、スープや煮物など料理に使ってもおいしく食べることができます。トマトには、グルタミン酸という旨味成分がたっぷり含まれていて、この旨味により、料理の味がぐっと引き立つのです。グルタミン酸は主に野菜類や昆布、チーズなどに含まれていて、トマトに含まれるグルタミン酸の量は野菜の中でもトップクラスとなっています。
4 (金)			ハヤシライス かいそうサラダ	ジョア (マスカット) <b>ぎゅうにく</b> 、かいそう	トマト、きゅうり、レタス とうもろこし、たまねぎ <b>にんじん</b> 、しめじ	<b>むぎごはん</b> 、ハヤシルウ マーガリン	604 794	牛肉は鉄を多く含む食品です。ほうれん草や小松菜などの野菜にも鉄は含まれていますが、肉や魚などの動物性の食品に含まれている鉄には、体に吸収されやすいという特徴があります。植物性の食品からとる鉄と比べると、その差は5倍以上にもなります。鉄はたんぱく質と共に、血を作る材料になります。不足しやすいので、普段から積極的にとるようにしましょう。
7 (月)			ぶたじる チキンみそカツ ほうれんそうのいそべあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> こうやどうふ、 <b>みそ</b> <b>チキンみそカツ</b>	にんにく、ごぼう つきこんにゃく、 <b>にんじん</b> ほししいたけ、キャベツ ながねぎ、ほうれんそう	ごはん、 <b>じゃがいも</b> あぶら	644 866	皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？一日を元気に活動するためには炭水化物の他、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど様々な栄養素が必要です。朝からたくさんのおかずを用意したり、食べたりするのが難しい人は、汁ものを工夫しましょう。今日の豚汁のように具沢山の汁物は、色々な栄養素がとれ、作り置きもできるので、朝ごはんにもおすすめです。
8 (火)			だいこんとみずなのサラダ シューチーズ	<b>ぎゅうにゅう</b> カニかまぼこ、 <b>とりにく</b>	だいこん、みずな、にんにく たまねぎ、さやいんげん <b>にんじん</b> 、しめじ	スパゲッティ ドレッシング マーガリン、シチュールウ シューチーズ	624 746	明日は私立高校受験の日です。受験以外でも、試験の当日は緊張して、普段より胃腸の動きが低下することがあります。前日の夜や当日の朝は、脂の多いものや繊維質のもの、刺激物はとりすぎないようにしましょう。朝食におすすめるのは温かいみそ汁やスープです。温かい汁ものには、体を目覚めさせるのと同時に緊張も和らげる作用があります。朝ごはんをしっかり食べ、自分の持っている力を十分に発揮できるようにしましょう。
9 (水)			わかめスープ ギョウザ キムタクいため	<b>ぎゅうにゅう</b> 、わかめ <b>ギョウザ</b> 、 <b>ぶたにく</b>	ながねぎ、 <b>にんじん</b> 、たけのこ えのきたけ、はくさいキムチ <b>はくさい</b> 、もやし	<b>ごはん</b> 、ごま ごまあぶら、さとう	528 720	食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維は、消化吸収を穏やかにしたり、コレステロールや塩分を体の外へ出し、生活習慣病を予防してくれたりする働きがあります。不溶性食物繊維は、胃腸を刺激して排便を促すため便秘予防に役立ちます。どちらも大切な働きがあるので、食物繊維が多く含まれている野菜や果物、海藻や豆類、穀類や種実類などを組み合わせて食べるようにしましょう。
10 (木)			オニオンスープ オムレツ ツナとキャベツのサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ツナ ベーコン、オムレツ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、パセリ キャベツ、きゅうり	ごまパン、ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ ドレッシング	646 737	野菜には、葉を食べるものや茎を食べるもの、根を食べるものなどがあります。では、玉ねぎはどの部分を食べる野菜だと思いますか？答えは「葉」です。玉ねぎの球は、葉が何枚も重なり合っていて、私たちはその部分を食べているのです。ちなみに、玉ねぎの茎は、根っこの上のすぐ上に広がっている小さな輪の部分です。玉ねぎを縦に切って観察してみるといいですね。
14 (月)			たまねぎのみそしる さばみそに ながいものゆずあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とうふ</b> わかめ、 <b>みそ</b> 、さば ちくわ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> えのきたけ、オクラ	ごはん、 <b>ながいも</b> ドレッシング	597 781	脂質は五大栄養素の1つで、内臓の保護や皮膚の材料、体の動きを調整するホルモンの材料になるなど、たくさんの重要な役割があります。しかしエネルギーが多いのでとりすぎに注意し、脂質の種類を考えてとることが大切です。特に魚や植物に含まれる脂質には、生活習慣病の予防や頭の動きを良くする働きがあると言われています。今日のサバに含まれる脂質にも良い働きがたくさんあります。しっかり食べましょう。

## 【受験に向けて】～コンディションを整えよう～

自分の持つ力を十分に発揮するために、まず、一日の元気の源となる朝食をしっかりとることです。あわせて、早寝・早起きを心掛け、受験本番では実力を出せる生活リズムを身に付けましょう。生活リズムの修正は短期間では難しいため、普段から意識して生活することが大切です。

体や脳の  
エネルギーになる

体温が上がる

脳の動きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

眠りには心身を休めるほかに、記憶の整理や、学んだ知識を定着させる働きがあるとされています。また、睡眠時に分泌される成長ホルモンには、骨や筋肉をつくるだけでなく、免疫力を高める重要な働きもあります。勉強のためであっても夜更かしは避け、早起きで時間を確保できるようにしましょう。

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはお米に炭水化物を、主菜からはお肉にたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはお米にビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかり  
とれるように、朝  
は時間に余裕を持ち  
ましょう。



# 2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4年

給食回数 18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	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	ひと	くち	メモ		
15 (火)			はんじゅくあじつきたまご いかとブロッコリーのちゅうかあえ メロンパン (中のみ)	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぎゅうにく</b> なると、ゆば、たまご いか	ほししいたけ、 <b>にんじん</b> はねぎ、ブロッコリー あかピーマン、キャベツ	<b>こめこうどん</b> 、 <b>でんぷん</b> メロンパン	534	764	皆さんはゆで卵の黄身は、どれぐらいの硬さが好きですか？ゆで卵は、ゆで時間の長さで卵の硬さが変わります。①ゆで時間6～7分：黄身がトロトロ、②ゆで時間7～9分：固まるかどうかの半熟、③ゆで時間9～12分：しっかり固め。ポイントは常温に戻した卵を使うことです。お家で作るときの参考にしてみてください。					
16 (水)			あおなじる なっとう にくじゃが	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とうふ</b> <b>にぼしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、なっとう <b>ぶたにく</b>	<b>にんじん</b> 、だいこんな たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース、しょうが	<b>ごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b> あぶら、さとう	629	796	味噌と醤油は和食に欠かせない調味料です。これらは、中国から伝わってきた醬という食べ物のもとになったとされています。醬は、色々な食べ物に塩を加えて発酵させたもので、米や麦、大豆などから作る穀醬、魚を原料にして作った魚醬、野菜や果物から作る草醬、肉から作る肉醬などがあります。他の醬より保存がききやすかったり、日本人の食生活に合っていたことから、日本では穀醬が発達したと考えられています。今日の給食でも、味噌や醤油が活躍しています。					納豆容器 ビニール袋へ
17 (木)			いなかやさいスープ ハムカツ (マイティソース) マカロニサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ベーコン</b> ハムカツ	キャベツ、たまねぎ ズッキーニ、セロリ、にんじん にんにく、きゅうり	パンズパン、じゃがいも あぶら、マカロニ マヨネーズ	753	911	セロリには独特の香りがあります。この香りには食欲を高めたり、不安やイライラを鎮めたりする効果があるといわれています。また、栄養素では塩分を体の外に出す働きのあるカリウムや、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維を含んでいます。お肉と相性が良く、スープや煮込み料理にもよく使われています。今日の給食では田舎野菜スープに使われています。おいしくいただきます。					
18 (金)			チキンカレー フルーツあんぱん	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b>	にんにく、しょうが、 <b>にんじん</b> たまねぎ、りんごピューレ、 りんご、パイナップル、もも、みかん	<b>むぎごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b> カレールウ、マーガリン あんぱんどうふ	700	896	杏仁豆腐の杏仁とは杏子の種の中身のことで、漢方ではのどを潤し、せきを鎮める効果があるといわれています。デザートとして食べられている杏仁豆腐ですが、もともとは強い苦味のある杏仁の苦みを消すために、甘味を付けたり牛乳を入れたりして、服用しやすくした料理です。					
21 (月)			みそおでん いわしのうめに こまつなのおひたし	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>みそ</b> うずらたまご、さつまあげ ちくわ、こんぶ、いわし かつおぶし	だいこん、 <b>にんじん</b> 、しょうが こんにやく、こまつな、もやし かつおぶし	ごはん	604	741	青森県の郷土料理の一つに生姜味噌おでんがあります。戦後、青森駅のまわりにあった一軒の屋台で青函連絡船の乗客に、少しでも温まってもらえるようにと、生姜入りのみそだれをおでんに付けたことが、その始まりといわれています。これが、大変喜ばれ広く食べられるようになったということです。今日の給食のおでんも、スープの中に生姜を入れて作っています。しっかり食べて、寒さに負けないよう体を温めてください。					
22 (火)			こめこはるまき ごぼうサラダ ふじさんゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> はるまき、ちくわ	にんにく、たけのこ、きくらげ <b>にんじん</b> 、もやし チンゲンサイ、はくさいキムチ ながねぎ	ちゅうかめん、あぶら ごま、ゼリー	707	874	担々麺は今から170年ほど前、中国の四川省で生まれた料理です。もともとは、挽肉やザーサイを炒めた辛味のある具を温めた麺に乗せただけの簡単なもので、軽食として食べられていたようです。その後、四川生まれの陳建民という料理人が日本人の口に合うようにアレンジし、現在のような胡麻風味のきいたスープ入り担々麺が日本で広まっていったそうです。					デザート 容器: プラ
24 (木)			コーンポタージュ デミハンバーグ コールスローサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ハンバーグ	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、パセリ とうもろこし、キャベツ きゅうり、あかピーマン	<b>こめこパン</b> 、マーガリン ポタージュジュ なまクリーム ドレッシング	701	879	今日の給食のコーンポタージュには、パセリが入っています。パセリは誰もが知っているハーブの一つです。さわやかな香りを持ち、スープやサラダ、肉や魚料理、ソースなどに幅広く使われています。日本では料理の彩として付け合わせに使われることも多いです。栄養価は非常に高く、カロテンやビタミンC、鉄やカルシウムなどのミネラルを豊富に含む野菜です。その他、口臭予防にも効果があるとされているので、付け合わせで出たときは、最後に食べるとよいかもかもしれません。					
25 (金)			クッパスープ シュウマイ ナムル あじつけのり	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> <b>とりにく</b> 、シュウマイ あじつけのり	<b>にんじん</b> 、だいこん ほししいたけ、はねぎ ほうれんそう、もやし	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら ごま	575	775	もやしは豆類や穀物の種を発芽させた野菜で、発芽させるという意味の「萌やす」という言葉がその名前の由来となっています。特別に優れた栄養素はありませんが、疲労回復に効果があるとされるアスパラギン酸が多く含まれ、食物繊維もとることができず。一般に流通しているのは、緑豆もやし、ブラックマツペもやし、大豆もやしの3つで、給食では緑豆もやしがよく使われています。					焼売 小1個 中2個
28 (月)			せんべいじる にくだんご さんしょくすのもの	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> にくだんご、カニかまぼこ	<b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b> 、まいたけ つきこんにやく、ながねぎ だいこん、きゅうり	ごはん、せんべい さとう	602	828	野菜は、色の濃い緑黄色野菜と色の薄い淡色野菜に分けることができます。では、長ねぎはどちらの仲間だと思いますか？答えは、どちらもです。根本の白色の部分はビタミンCが含まれる淡色野菜、緑色の部分はビタミンCに加え、カロテンやカルシウムなどの栄養が含まれる緑黄色野菜です。大根やかぶ等も、緑色の部分は緑黄色野菜、白色の部分は淡色野菜です。どの部分も健康を守るために必要な栄養素が含まれているので、無駄なく使うようにしましょう。					にくだんご 肉団子 小1個 中2個

## 食育

**【受験に向けて】～感染症対策もしっかりと！～**

家族で徹底 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなですべての手洗いを徹底しましょう。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

## 感染症対策のポイントを再確認しよう

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

● 残食調べ結果 ●

令和3年12月の残食

- 総量 2977.7kg
- 一日当たり 175.2kg
- ひとり当たり 32.6g

今月の十和田市産・六戸町産食材

- 豚肉 16日
- 鶏卵 3日、25日
- 長芋 14日