



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。

給食回数 19回

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

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	なつやちからになる	小	中		
23 (月)			クックジャンスープ こめこはるまき ナムル	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく はるまき、 とうふ	にんじん 、ながねぎ、にんにく たけのこ、こまつな、もやし はくさいキムチ	ごはん、ごまあぶら あぶら、ごま	660 863	鉄は私たちの体の中で、血液中にある赤血球のヘモグロビンという成分の材料となります。ヘモグロビンは酸素と結びつきやすいう性質があるので、全身に酸素を運ぶ役割をしてくれます。鉄が不足すると、体の中が酸素不足になるため、疲労感や息切れ、頭痛などの症状が現れます。成長期のみなさんは特に鉄不足にならないように、貝類や赤身の肉、魚、青菜などの鉄が多い食品をとるようにしましょう。	
24 (火)			わかめスープ たまごサラダ せわりコッパン	ぎゅうにゅう 、わかめ ぶたにく 、たまごサラダ	ながねぎ、 にんじん えのきたけ、たけのこ キャベツ、ピーマン、たまねぎ にんにく、しょうが、えだまめ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら、あぶら ごま、せわりコッパン	576 774	骨や歯の成長には、カルシウムをとることが大切です。給食に毎日出ている牛乳には体に吸収されやすいカルシウムがたくさん含まれています。しかし、背を伸ばしたいからと言って牛乳だけに頼るのは禁物です。カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳、納豆や豆腐などの大豆製品や小魚、モロヘイヤや小松菜などの緑色の葉野菜にも多く含まれています。カルシウムの多い食品をとり、運動や睡眠も大切にして、丈夫な骨を作りましょう。	
25 (水)			キャベツのみそしる さばみそに くろまめひじき	ぎゅうにゅう 、 とうふ みそ 、さばみそに くろまめ、ひじき さつまあげ	キャベツ、 にんじん こんにゃく	ごはん 、いたふ、あぶら ぎとう	659 852	ごはんやパン、めんなど主食と言われるものには、炭水化物が多く含まれています。炭水化物は糖質ともいわれ、体内で消化されてブドウ糖になり、脳や体のエネルギー源になります。成長期はエネルギーの必要量が増えるので、とても大切な栄養素です。毎日を元気に過ごすため、毎食必ず主食をとって栄養バランスを整え、しっかりエネルギーを補給しましょう。	
26 (木)			コンソメスープ ハムチーズピカタ とりにくのトマトに ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう 、ウインナー ハムチーズピカタ とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんにく あかピーマン、 にんじん トマト	スライスパン じゃがいも ブルーベリージャム あぶら	574 775	ヨーロッパには「トマトの時期には下手な料理はない」ということわざがあります。トマトには、うまみ成分のグルタミン酸が多く含まれています。そのため、料理に加えると、味にこくが出ておいしくなるからです。トマトはサラダなどにして生で食べるだけでなく、煮込み料理やソースを作るのもおすすめです。またグルタミン酸は、真っ赤に熟したものほど多く含まれるそうです。	
27 (金)			ビーフハヤシ(レトルト) わかめとツナのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 、ツナ ヨーグルト、わかめ	きゅうり、レタス とうもろこし	むぎごはん ドレッシング ビーフハヤシ	717 837	今日のビーフシチュー、給食センターの非常時に備えてある「非常用備蓄食」です。レトルトパウチに入っていますので、容器から出してご飯にかけて食べましょう。また、袋を開ける時に、袋で手を切ったり、こぼしたりしないように気をつけましょう。 ※レトルトの袋はビニール袋に入れてください。	デザート 容器： プラ
30 (月)			ながいものゆずしおスープ いわしりんごソースに ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ ぶたにく いわしりんごソースに	にんじん 、はくさい、ながいも あかピーマン、 ごぼう こんにゃく、しょうが	ごはん、ながいも、ごま さとう、ごまあぶら	637 786	ぎゅうにゅうは、赤ちゃんを産んだお母さん牛から分けてもらっている飲み物です。お母さん牛は、草や干し草をおなかいっぱい食べて、栄養がたっぷりの牛乳に変えてくれます。牛が1日に食べる草の量は、50~60キログラムだそうです。1頭のお母さん牛が1日に出す牛乳の量は、みなさんが給食で飲んでいる200mlパックで100~200本分です。大切に飲みましょう。	
31 (火)			かぼちゃコロッケ ゆでキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう 、たまご なると、かにかまぼこ	ながねぎ、 にんじん 、しいたけ キャベツ	そうめん かぼちゃコロッケ あぶら、アーモンド ドレッシング	589 720	えんぷんは体にとって必要な栄養素ですが、とり過ぎると将来、高血圧やがんなどの生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。塩分のとり過ぎを防ぐには、①食品に含まれる塩分量を知って、一回に食べる量を減らす。②塩分の多い種類のスープを残す。③塩分の多い食品を組み合わせないようにする。などの工夫をすることが大切です。子どもの時から塩分の少ない食生活を心がけることが大切です。	

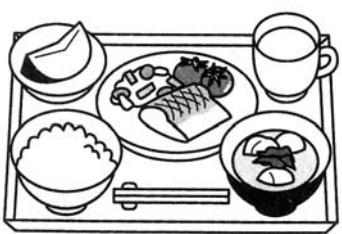
食育 スポーンを頑張る皆さんへ

～スポーツと栄養について～



部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をとる習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。

食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** ……主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
 - 主菜** ……主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
 - 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
 - 果物** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
 - 乳製品** ……カルシウムなどの補給に
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- ★果物と乳製品は、間食(補食)としてとるのもオススメ!

栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりとよくかんで食べることも大切です。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとみましょう。

鉄を多く含む食品

ビタミンCと一緒に摂ると吸収率アップ!

- 赤身肉
- アサリ
- 大豆製品
- レバー
- ひじき
- 小松菜
- カツオ

カルシウムを多く含む食品

ビタミンDと一緒に摂ると吸収率アップ!

- 牛乳・乳製品
- 小魚
- 小松菜
- 大豆製品
- ひじき
- 干しエビ

水分補給は、こまめに行いましょう。

運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが潤いたと感じる前に飲むこと!

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。

おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがオススメです。

煮込みうどん、鍋料理、カツカレー、焼き肉

めん類の汁は、他の汁ものより塩分量が多くなっています。汁はできるだけ残すようにしましょう。

●残食調べ●

令和4年3月の残食

総量 2819.5kg

1日当たり 165.85kg

1人当たり 34.45g

今月の十和田市産・六戸町産食材

- ごぼう 5/2・5/9・5/16・5/30
- ながいも
- 長芋 5/11・5/30



5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 19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	なつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ	モ		
2 (月)			だいこんのみそしる あじフライ(パックソース) いりどり かしわもち	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、あじフライ とりにく	だいこん、 にんじん 、れんこん だいこんのは、たけのこ ごぼう 、こんにゃく、しいたけ さやいんげん	ごはん、あぶら、さとう かしわもち	661	791	5月5日は子どもの日です。子供の日に食べるものといえば、かしわ餅です。かしわ餅が食べられるようになったのは、江戸時代のことです。かしわの木は新しい芽が出てくるまで、木に生えた葉が落ちることはありません。「子供が生まれるまで、親が生きていられるように」「跡継ぎが途切れることのないように」という子孫繁栄を願う意味で、かしわの葉で餅を包むようになったそうです。						
6 (金)			ドライカレー シトラスしらたま	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく ぶたにく 、 だいず	たまねぎ、 にんじん 、ピーマン セロリ、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 ガーリックバターソース カレールウ、ゆずゼリー あまなつみかんゼリー しらたまもち	727	932	シトラスというのは、みかんの仲間の植物のことです。日本語では「柑橘類」とも言います。温州みかん、はっさく、夏みかん、ポンカン、レモン、オレンジ、グレープフルーツなどとても種類が多いです。今日の給食のシトラス白玉には、ゆずゼリー、甘夏みかんゼリー、みかん、甘夏みかんが入っています。						
9 (月)			とんじる ガーリックチキン おかかあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく こうやどうふ、 みそ ガーリックチキン かつおぶし	にんじん 、ながねぎ、キャベツ ごぼう 、こんにゃく、にんにく ほうれんそう、もやし しいたけ	ごはん、あぶら じゃがいも	687	834	「猫にかつお節」ということわざを知っていますか？かつお節は猫の大好物で、そのようなものを猫のそばに置くと、いつ食べられてしまうかわからず、少しも油断できないということを意味します。今日の給食の「おかかあえ」は、かつお節を使った和え物です。						
10 (火)			はんじゅくあじつきたまご れんこんとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると はんじゅくあじつきたまご	にんじん 、ながねぎ、キャベツ もやし、メンマ、にんにく ごぼう 、きゅうり、えだまめ れんこん	ちゅうかめん ドレッシング	625	756	スポーツをする人は、日常生活や成長に必要なエネルギーや栄養素に加えて、スポーツで消費するエネルギーを食事からとらなくてはなりません。スポーツをするからと言って、特別な食事は必要ありません。主食、主菜、副菜、汁もの、牛乳・乳製品、果物をそろえてバランスよく食べましょう。毎日の食事トレニングの一部です。1食1食を大切にしましょう。						
11 (水)			わかめのみそしる いわしうめに くなが	ぎゅうにゅう 、わかめ とうふ 、いわしうめに ぶたにく 、 みそ	ながねぎ、えのきたけ にんじん 、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース	ごはん 、 ながいも あぶら、さとう	668	824	長芋、つくね芋、いちよう芋、これらはまとめて「やまいも」といい、世界中に600種類あると言われています。消化酵素を豊富に含むため、いも類の中で唯一生で食べることができます。皮をむいてすりおろした「とろろ」は、芋の種類ごとに粘りの強さが違うので、食べ比べてみるのもいいですね。						
12 (木)			ゆきにんじんのポタージュ レモンチキン ミモザサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう レモンチキン、たまご ハム	ゆきにんじん 、たまねぎ パセリ、とうもろこし、レタス ブロッコリー	こめこパン 、マーガリン なまクリーム ベシャメルソース ドレッシング りんごジャム	588	726	ヨーロッパでは、温暖な地中海から寒さの厳しい北欧まで、いろいろな気候の土地があり、多くの果物や野菜が栽培されています。北欧では果実のとれる短い期間に、野生のいちごやラズベリーなどでジャムを作り、瓶詰にします。日本の漬物と同じように、保存食品として愛用されているそうです。日本では、明治10年に初めていちごジャムが作られました。						
13 (金)			はるさめスープ ギョウザ ビビンバ すりおろしゼリー(ようなし)	ぎゅうにゅう 、 とうふ ギョウザ、 ぶたにく	チンゲンサイ、 にんじん ながねぎ、しいたけ、もやし にんにく、しょうが、せり ぜんまい、きくらげ	ごはん 、はるさめ ごまあぶら すりおろしゼリー(ようなし)	609	809	ビビンバは韓国生まれの料理です。ごはん、牛肉、キムチ、卵、ナムルなどの具を盛り付け、混ぜて食べます。ビビンバの「ビビン」は日本語で「混ぜる」、「バ(パッ)」は「ごはん」という意味があります。ビビンバの起源は諸説ありますが、大みそかにその年の食べ物を翌年に持ち込ませないように、あるもの全てをごはんのせ、かき混ぜて食べたことからだとされています。						ギョウザ: 小1個 中2個 デザート 容器:プラ
16 (月)			はくさいのみそしる チキンごまてりやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう 、なまあげ チキンごまてりやき ぶたにく 、さつまあげ みそ	はくさい、 にんじん 、れんこん こんにゃく、 ごぼう	ごはん、ごま、さとう ごまあぶら	658	812	食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期を「旬」といいます。現在は栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、色々な食べ物が1年中お店に並ぶようになりました。しかし、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特徴があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わります。季節ごとの旬の食材を調べてみるのもいいですね。						
17 (火)			はなやさいサラダ シューチーズ	ぎゅうにゅう 、 とりにく	たまねぎ、 にんじん 、しめじ さやいんげん、にんにく きゅうり、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし	スパゲッティ ベシャメルソース マーガリン ドレッシング シューチーズ	679	813	シュークリームはフランス語の「シュー」と英語の「クリーム」からなる和製外来語です。「シュー」は、フランス語で「キャベツ」を意味します。シューの形をキャベツに見立てたことから、その名がつけられました。フランスでは「シュー・ア・ラ・クレーム」とよばれています。今日のデザートは、シューにチーズ入りのクリームが入ったシューチーズです。						
18 (水)			いなかやさいスープ デミソースハンバーグ レタスサラダ(パックマヨネーズ)	ぎゅうにゅう 、ベーコン デミソースハンバーグ	キャベツ、たまねぎ、にんにく にんじん 、ズッキーニ、レタス きピーマン、サニーレタス	ごはん 、じゃがいも マヨネーズ	592	717	デミグラスソースは、西洋料理の基本的なソースの一つで、黒に近い褐色をしています。ハンバーグのソースの他、ハヤシライス、ビーフシチュー、オムレツ、ビーフステーキなど様々な料理に使われ、缶詰やレトルトパックの製品もあります。今日の給食はロコモコ丼です。ご飯の上に、野菜とデミハンバーグをのせ、マヨネーズをかけて食べましょう。						
19 (木)			トマトスープ しろみぎかなバジルフライ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン しろみぎかなバジルフライ	にんじん 、たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり とうもろこし	こくとうコッペパン じゃがいも いんげんまめ、さとう あぶら、マヨネーズ	602	810	バジルはしそ科の植物で、原産地はインドです。バジルという名前は「王」を意味するギリシャ語のバシレウスに由来します。温かい場所を好み、夏に育てやすいハーブです。日本に入ってきたのは江戸時代で、当時は漢方薬として利用されていました。バジルはトマト料理ととても相性が良く、肉料理やパスタ、サラダなどに使われ、胃腸の機能を整える効果やリラックス効果があります。						
20 (金)			パイタンスープ えびシューマイ キムタクいため	ぎゅうにゅう えびシューマイ、 とうふ ぶたにく	にんじん 、チンゲンサイ ながねぎ、えのきたけ しょうが、はくさい、つぼづけ だいずもやし、はくさいキムチ	ごはん 、ごま、さとう ごまあぶら	593	802	白湯とは、鶏や豚骨、魚介類などを煮込んで作るスープです。長時間グツグツと煮込むことで、鶏ガラに含まれるゼラチン質や脂質が溶け出し、白く濁った色をしているのが特徴です。中国語で「パイ」は白い、「タン」はスープという意味があります。日本では白湯スープという呼び方が多いですが、実はスープという意味が重複しているそうです。覚えておくといいですね。						えびシューマイ: 小1個 中2個