



# 6月分こんだてひょう



給食回数 22回

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

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)		しょく いく 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	一	口	メ		
1 (水)			いらともやしのちゅうかスープ シュウマイ とりのチリソースに	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とうふ</b> シュウマイ、 <b>とりにく</b>	<b>にんじん</b> 、もやし、 <b>にら</b> えのきたけ、にんにく しょうが、たけのこ、たまねぎ <b>ながねぎ</b> 、さやいんげん	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら ごま、あぶら、でんぷん	589	779	6月1日は国産食糧産産機関が定める「世界牛乳の日」です。日本でもそれに合わせ6月を牛乳月間としています。牛乳にはカルシウムの他に、たんぱく質やビタミンA、ビタミンBなど私たちの体作りや成長に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる人は、消化の良いヨーグルトやチーズなどの乳製品をとるようにするといいですよ。					シュウマイ 小・中 2個
2 (木)			コーンポタージュ ハンバーグ ブロッコリーサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ハンバーグ	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、 <b>パセリ</b> とうもろこし、ブロッコリー レタス、あかピーマン	<b>パンズパン</b> 、マーガリン ルウ、なまクリーム ドレッシング	703	812	サラダは、塩を意味する「サル」という言葉が語源です。古代ギリシャ時代にはすでに、野草を摘んで塩をかけて食べる習慣があったそうです。そこからオリーブオイルやビネガーをかけるようになり、さまざまな調味料を合わせることによって、現在のドレッシングができたようです。					
3 (金)			じゃがいものみそしる てりやきチキン なのはなのツナあえ レモンゼリー あじつかけり	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>にぼしこ</b> あぶらあげ、 <b>みそ</b> 、わかめ てりやきチキン、ツナ あじつかけり	<b>にんじん</b> 、なのはな、もやし	<b>ごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b> マヨネーズ、レモンゼリー	658	806	6月4日から10日までの一週間は「歯と口の健康習慣」です。歯や口の健康は、食べ物をおいしく食べるために欠かせません。また、口の中の健康を維持することは、全身の健康にもつながります。この機会に歯磨きの仕方を振り返り、よく噛んで食べることを意識してみましょう。					デザート 容器：紙
6 (月)			だいこんのみそしる さけフライ ぶたにくとこんぶのいためもの	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやとうふ、 <b>みそ</b> <b>にぼしこ</b> 、さけフライ <b>ぶたにく</b> 、こんぶ	<b>だいこん</b> 、 <b>にんじん</b> 、たけのこ いとこんにやく	ごはん、あぶら ごまあぶら、さとう	645	783	昆布は水溶性食物繊維が豊富で、お腹の調子を整える他、免疫力を高める作用もあっていわれています。水溶性食物繊維は、余分な脂質や塩分を体外に出してくれるため、生活習慣病予防にも役立ちます。今日の給食は、豚肉と昆布の炒め物です。よく噛んで食べましょう。					
7 (火)			はんじゅくあじつけたまご ジャージャーめんのやさい アーモンドカル	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> だいた、 <b>みそ</b> はんじゅくあじつけたまご こざかな	たけのこ、たまねぎ、 <b>ながねぎ</b> しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、もやし、 <b>にんじん</b>	ちゅうかめん、さとう でんぷん、ごまあぶら アーモンド	607	723	ジャージャー麺は中国の北部で生まれた料理で、麺に野菜や肉みそをかけて食べます。日本の他、韓国など周辺の国にも伝わっています。日本ではみそと砂糖の甘い味が一般的ですが、中国では塩味が主流となっています。また、韓国では意外なことに辛みのあるものはあまり無く、ほとんどが甘い味付けとなっているそうです。 ※麺の上に野菜をのせて、肉みそをかけて食べましょう。					
8 (水)			あおなじる なっとう ぶたにくのねぎしおいため	<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 ぶたにく	<b>にんじん</b> 、だいこんな <b>ながねぎ</b> 、だいたもやし キャベツ、あかピーマン にんにく	<b>ごはん</b> 、いたふ、あぶら	614	751	パプリカは、カラーピーマンとも呼ばれ、これから旬を迎える野菜です。緑色のピーマンと比べ、苦みが少なく甘い味わいが特徴です。その鮮やかさから、よく料理の彩として使われています。給食では赤と黄色のパプリカが登場することが多いですが、赤色の方が全体的に栄養価が高くなっています。					納豆容器 ビニール 袋へ
9 (木)			オニオンスープ チキンウインナー アスパラとブロッコリーのサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン チキンウインナー、ツナ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 <b>パセリ</b> アスパラガス、あかピーマン ブロッコリー	<b>ごまパン</b> 、ドレッシング	649	821	私たちは、毎日さまざまな物に触れています。知らないうちに自分の手にも目に見えないばい菌やウイルスがついているかもしれません。ウイルスの侵入を防ぐためには、石けんを使ったていねいな手洗いが大切です。石けんをよく泡立てて、しっかりこすり洗いをして、清潔なハンカチで拭くようにしましょう。					ウインナー ： 小1本 中2本
10 (金)			キーマカレー りっちゃんサラダ	ジョア (ストロベリー) <b>ぶたにく</b> 、だいた <b>ぎゅうにゅう</b> 、ハム こんぶ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、にんにく しょうが、 <b>りんごピューレ</b> きゅうり、キャベツ ミニトマト、とうもろこし	<b>むぎごはん</b> えんどうまめ ひよこまめ、レンズまめ あずき、たかきび カレールウ、ドレッシング	621	810	りっちゃんサラダは「サラダで元気」という物語をもとに作ったサラダです。主人公のりっちゃんという女の子が病気の母さんに元気になってもらおうとサラダをつくり始めました。そこから次々と動物たちがやってきて「これを入れるとおいしいよ」と元気になるサラダの材料を教えてくださいました。サラダを食べたお母さんはたちまち元気になりました。というお話です。みなさんもサラダを食べて、元気な体を作りましょう。					※ジョア 専用 容器は専 用ビニ ール袋へ
13 (月)			せんべいじる あつやきたまご てっこつサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> <b>あつやきたまご</b> 、ひじき だいた、ちりめんじゃこ チーズ	<b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b> 、しいたけ つきこんにやく、 <b>ながねぎ</b> <b>こまつな</b> 、きピーマン	ごはん、せんべい ごまあぶら	609	777	今週はふるさと産品給食週間です。青森県産の食材をたくさん取り入れた給食を提供していきます。献立表には青森県産の食材が太字で書いてあります。どんな県産品が使われているのか「食べもののはたらき」の欄を見て確認してみてください。青森県の恵みに感謝しながらいただきます。					
14 (火)			イカメンチ ごぼうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> なると、 <b>イカメンチ</b> ちくわ	<b>にんじん</b> 、たけのこ、もやし チンゲンサイ、にんにく <b>ごぼう</b> 、きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら、あぶら ごま	599	709	今日の「イカメンチ」には八戸産のイカが使われています。八戸市の沖合は、スルメイカの良い漁場があるため、夏から秋にかけて全国からイカ釣り漁船が集まります。また、スルメイカの他にも、アカイカやヤリイカなど様々なイカが水揚げされています。そのため、全国トップクラスのイカの水揚げ量を誇り、イカの値段は八戸市で決まるとも言われているそうです。					
15 (水)			キャベツのみそしる いわしのみそに とりにくとながいものガリバタいため	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とうふ</b> <b>にぼしこ</b> 、 <b>みそ</b> いわしのみそに、 <b>とりにく</b>	<b>にんじん</b> 、キャベツ、たまねぎ ピーマン	<b>ごはん</b> 、いたふ、あぶら <b>ながいも</b> 、バターソース	643	792	青森県は北海道に次ぐ長芋の産地です。私たちの住む十北地方は県内でも特に長芋の栽培が盛んな地域となっています。長芋は生でも食べられますが、火を通してほくほくしておいしいです。今日は、鶏肉と一緒ににんにくのきいたバターソースで炒めた鶏肉と長芋のガリバタ炒めです。食べてみてください。					
16 (木)			いなかやさいスープ わかどりのピカタ かぶのレモンふうみサラダ カシスジャム	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ウインナー</b> <b>わかどりのピカタ</b> 、イカ	たまねぎ、ズッキーニ、セロリ にんじん、さやいんげん にんにく、 <b>かぶ</b> 、きゅうり きピーマン	<b>こめこパン</b> <b>カシスジャム</b> じゃがいも ドレッシング	637	720	青森市のカシスは日本一の生産量を誇っています。青森市でのカシス栽培は、今から50年ほど前に始まりました。品種改良など人の手を加えずに栽培されてきたため、本来のカシスの姿と爽やかな酸っぱい風味が特徴となっています。酸味が強いのでジュースやジャム、お菓子などに加工して食べられることが多いようです。					
17 (金)			しじみじる ながいもいりハンバーグ きんぴらごぼう りんごゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>しじみ</b> <b>みそ</b> <b>ながいもいりハンバーグ</b> <b>ぶたにく</b>	いとこんにやく、 <b>にんじん</b> <b>ごぼう</b>	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら さとう、ごま <b>りんごゼリー</b>	639	777	今日はふるさと産品給食の日です。小川原湖産のしじみをはじめ、長いもやごぼう、りんごなど、どの料理にも青森県を代表する特産品が使われています。青森県の良さを感じながら、おいしくいただきます。					デザート 容器：紙



# 6月分こんだてひょう



給食回数 22回

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

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)		しょく いく ひと くち め も					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
20 (月)			けんさんやさいのつみれスープ チキンみそカツ ながいもサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> けんさんやさいつみれ わかめ、 <b>チキンみそカツ</b> ちくわ	しいたけ、 <b>にんじん</b> 、はねぎ オクラ	ごはん、あぶら <b>ながいも</b>	579	731	今日のスープに入っているつみれには、キャベツや長ねぎ、人参、玉ねぎの4つの県産野菜が使われています。乾燥させた野菜を使っているため、うま味が濃縮されています。野菜の持つやさしい味わいを感じながら食べてみてください。					
21 (火)			にくだんご ゆでキャベツのアーモンドあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> なると、にくだんご かにかまぼこ	<b>ごぼう</b> 、 <b>にんじん</b> 、 <b>ながねぎ</b> キャベツ	<b>こめこうどん</b> アーモンド ドレッシング	629	710	6月21日は夏至です。一年で昼が最も長く、夜が最も短くなる日です。夏至には地域によって食べるとよいとされる食の風習があります。関西地方ではタコ、香川県ではうどん、奈良・大阪河内地方では半夏生もちというものを食べるそうですよ。					にくだんご 肉団子 しょうちゆう 小・中 2個
22 (水)			こかぶいりかきたまスープ さばみそに こまつなごまあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> さばみそに	<b>かぶ</b> 、 <b>にんじん</b> 、 <b>ながねぎ</b> こまつな、もやし	<b>ごはん</b> 、 <b>でんぶん</b> 、 <b>ごま</b>	578	755	青森県のこかぶは全国3位の出荷量で、これから出荷のピークを迎えます。夏場でも涼しい気候の中で生産されるため、皮が薄く、色白で鮮度が良いと言われています。生で食べると、みずみずしさとのかな甘みを感じることができます。根の白い部分より葉の方が栄養価が高いので、葉も一緒に食べるといいですね。					
23 (木)			ジュリエンスープ イタリアンチキン マカロニサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ベーコン</b> イタリアンチキン	キャベツ、 <b>にんじん</b> えのきたけ、たまねぎ きゅうり、とうもろこし	<b>こくとうパン</b> 、マカロニ マヨネーズ	677	771	今日のスープの名前がある「ジュリエヌ」とは、フランス料理の切り方の一つです。「マッチ棒より細く切ったもの」という意味があり、日本語で千切りにあたる言葉です。野菜がすぐに煮えるので、あっという間にできます。おうちでも作ってみるといいですね。					
24 (金)			ポークカレー もものヨーグルトあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> ヨーグルト	<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> しょうが、 <b>はくとう</b> 、おうとう パイン	<b>むぎごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b> カレールウ、マーガリン <b>ももゼリー</b>	718	919	青森県では、古くから南部町など県南地方を中心に桃が栽培されてきました。近年では、りんごの栽培技術を活かすことや桃の栽培に適した気候であることなどから、津軽地域でも作られるようになっていきます。今日のヨーグルトあえに使われている、白桃や桃ゼリーにも青森県産のものが使われています。					
27 (月)			わかめのみそしる バラやき ナムル	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>にぼしこ</b> <b>とうふ</b> 、わかめ、 <b>みそ</b> <b>ぶたにく</b>	<b>にんじん</b> 、 <b>ながねぎ</b> 、にんにく しょうが、たまねぎ あかピーマン、ほうれんそう もやし	ごはん、さとう ごまあぶら、ごま	636	815	ナムルは、野菜や山菜をごま油などの調味料で和えたものです。韓国では食事のおかずとして欠かせないもので、常に冷蔵庫に数種類保存されているそうです。今日の給食ではナムルにほうれん草が使われていますが、ごま油の風味で青臭さ苦手な人も食べやすくなっています。					
28 (火)			かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> <b>ぎゅうにく</b> 、 <b>だいず</b> チーズ、かいそう	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、セロリ <b>パセリ</b> 、トマト、にんにく しょうが、レタス、かんでん とうもろこし	スパゲッティ マーガリン はちみつレモンゼリー	680	821	はちみつは、一種類の花の蜜だけでできた「単花蜜」と色々な花の蜜を合わせた「百花蜜」の2つに大きく分けられます。単花蜜は花の種類によって様々な香りや味わいを楽しむことができます。一方、百花蜜は複雑な深みとコクを感じることができます。どちらも花の種類や混ざる割合、季節によって微妙な変化があるので、デザートや料理など、使い分けるといいですね。					デザート ようき 容器：紙
29 (水)			けいはんスープ ギョウザ きりぼしだいこんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> たまご、 <b>ギョウザ</b> 、ハム	しいたけ、 <b>にんじん</b> 、はねぎ <b>きりぼしだいこん</b> 、きゅうり	<b>ごはん</b> 、 <b>ごま</b>	603	746	鶏飯は、鹿児島県の奄美地方で食べられている郷土料理です。ごはんにはほぐした鶏肉や錦糸卵、椎茸、パパイヤ漬けなどをせ、丸鶏からとったスープをかけて、お茶漬けのようにして食べます。鹿児島県では、給食の定番献立となっていて、カレーをおさえ一番人気になったこともあるそうです。今日の給食では、スープにごはんを入れると、鶏飯として食べることができますよ。					ギョウザ しょうちゆう 小・中 2個
30 (木)			ワンタンスープ えびカツ ごまチキンサラダ チョコレートクリーム	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>えびカツ</b> とりにく	はくさい、 <b>にんじん</b> 、 <b>ながねぎ</b> きくらげ、ブロッコリー きゅうり、とうもろこし	<b>はいがしよくパン</b> チョコレートクリーム ワンタン、あぶら ひよこめ、えんどうまめ いんげんまめ、ドレッシング	645	775	きゅうりは夏野菜の一つで、6月ごろから旬を迎えます。熟した実が黄色くなることから、黄瓜が転じてきゅうりと呼ばれるようになりました。以前は熟した実が食べられていましたが、甘味が薄いためあまり好まれず、だんだんと未熟な実が食べられるようになってきたそうです。水分が多く、体を冷やす働きがあるので、暑い時期の水分補給にはぴったりの野菜です。					

## しょくいく 食育

食べること=生きること ~6月は「食育月間」です!

### 日々の「食べること」を見直してみませんか?

平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためにも、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

### ご家庭では、どれくらい実践できていますか? 食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。	<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。	<input type="checkbox"/> 非常に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。	<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

**オススメ! かみかみおやつ**

6月4~10日は「歯と口の健康習慣」

ナッツ類、ドライフルーツ、堅焼きせんべい、野菜スティック、小魚、するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

令和4年4月残食調べ結果

【総量】2980.2kg  
【一日当たり】186.3kg  
【一人当たり】37.9g

今月の十和田市・六戸町産食材

- 豚肉 6/7、6/28
- 鶏卵 6/22
- 長芋 6/15、6/20