



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	たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal) 小 中	しょく 食 いく 育 ひと 口 メ モ	おしらせ
		ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる			
1 (木)	せわりコッペパン 	トマトスープ ワインナー(マイティーソース) ポテトサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン ワインナー	にんじん、キャベツ、たまねぎ トマト、にんにく、きゅうり えだまめ	せわりコッペパン しろいんげんまめ じやがいも、マヨネーズ さとう	619 783	がついたち 9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、「防災の日」です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。
2 (金)	むぎごはん 	ビーフストロガノフ コールスロー	ジョアストロベリー ぎゅうにく、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ トマト、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり とうもろこし	むぎごはん なまクリーム ハヤシルウ ドレッシング マーガリン	653 851	あき 秋は「実りの秋」と言われるよう、おいしい旬の食べ物がたくさん出回り、とれたてをその時期に食べることができます。また「食欲の秋」とも言われます。秋から冬にかけて気温が下がってると、体温を維持するために多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを蓄えておけるよう、秋に食欲が増すそうです。
5 (月)	ごはん 	キャベツのみそしる チキンみそかつ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ、チキンみそかつ みそ	キャベツ、にんじん ほうれんそう、もやし	ごはん、いたふ、あぶら ごま	596 752	むかし 昔「ごまどうらん」というごまのお菓子がありました。このお菓子は、ごまと小麦粉で作った焼き菓子で、おいしそうによくふくらんではいるものの、中身は空っぽでした。そのため、見かけはよいけれど中身のないものを、このお菓子にちなんで「ごまがし」から「ごまかし」というようになつたそうです。
6 (火)	みそラーメン 	あじつきにたまご きりぼしだいこんサラダ おつきみだんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、あじつけにたまご ハム	にんじん、キャベツ、ながねぎ にんにく、しょうが、メンマ きくらげ、もやし、きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	ちゅうかめん、ごま つきみだんご	601 707	がつ か じゅうごや 9月10日は十五夜です。十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです。十五夜の行事は1000年くらい前に中国から伝わりました。そのころは身分の高い人たちが、月を見ながら泥の中育ちますが、水上の葉とつながっていて、穴を通して酸素を取り込んでいると、この風習が人々に伝わり、おだんごや枝豆、里いも、栗、柿、ススキなどをお供えするようになりました。
7 (水)	ごはん 	ながいものみそしる さけみそやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう さけみそやき、あぶらあげ ぶたにく、さつまあげ みそ	にんじん、いんげん、れんこん こんにゃく、ごぼう	ごはん、さとう、ごま ごまあぶら、ながいも	609 766	れんこんはハスの地下茎です。輪切りにすると断面に穴が複数開いています。この穴はれんこんが呼吸するためのものです。れんこんは「蓮田」と呼ばれる泥の中育ちますが、水上の葉とつながっていて、穴を通して酸素を取り込んでいるのだそうです。サクサクとした食感が特徴で、サラダや炒め物、煮物や揚げ物など、様々な料理に使うことができます。
8 (木)	スライスパン 	コーンポタージュ ハーブチキン グリーンサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ハーブチキン、いか	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、ブロッコリー レタス、きゅうり	スライスパン ブルーベリージャム コーンポタージュルウ マーガリン、なまクリーム ドレッシング"	661 872	とうもろこしの原産地はメキシコから中央アメリカのあたりです。日本には450年ほど前にポルトガル人によって伝えられました。とうもろこしは食べるだけではなく、家畜の飼料や工業用の油として使われています。また最近では車の燃料としても利用されているようです。
9 (金)	ごはん 	あごだしじる いわしりんごソースに ぶたにくのねぎしおいため	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、ぶたにく いわしりんごソースに	ながねぎ、キャベツ、にんにく あかピーマン、もやし	ごはん、あぶら	628 775	あごだしとは天日干しにしたり焼いたりしたトビウオから作るだしです。あごだしの名前は、トビウオを「あご」と呼ぶ九州地方の方言に由来しています。九州地方でトビウオを「あご」と呼ぶ由来には諸説ありますが、トビウオのあごが前に突き出ていることや、硬い為食べるとあごが痛くなること、あごが落ちるほどおいしいことなどが由来と言われています。
12 (月)	ごはん 	マー婆ーどうふ ギョウザ バンバンジー	ぎゅうにゅう、ギョウザ ぶたにく、とうふ、だいす とりにく	ながねぎ、たけのこ、しいたけ にんにく、しょうが、きゅうり かんてん、もやし	ごはん、でんぶん ごまあぶら ドレッシング、ねりごま	689 908	あさ 朝ごはんは私たちの体に欠かすことができない大切な食事です。朝ごはんをすることで、午前の活動に必要なエネルギーや栄養素を得ることができます。また、眠っている間に休んでいた脳や体を目覚めさせ、胃や腸が働き、排せつを促して1日の生活リズムを作ります。朝ごはんは、簡単なもので良いので毎日食べるようにしましょう。
13 (火)	ちぐさそうめん 	ごぼういりしのだ だいこんサラダ シューチーズ	ぎゅうにゅう ごぼういりしのだ、たまご だいこん、きゅうり、えだまめ	ながねぎ、にんじん、しこり だいこん、きゅうり、えだまめ	そうめん、ドレッシング シューチーズ	611 702	そうめん誕生したのは、およそ1700年ほど前の中国・魏の時代と言われています。日本には奈良時代にそうめんの元となる「索餅」が誕生しました。さくべいとは、もち米の粉をこねて、細く伸ばして縄のようにねじり合わせたお菓子の一種です。鎌倉時代からそうめんづくりが始まり、室町時代に現在のそうめんの形や作り方、料理法ができたそうです。
14 (水)	ごはん 	はくさいのみそしる さばみそに とりにくとこんにゃくのにもの	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、さばみそに とりにく、さつまあげ みそ	はくさい、にんじん、ごぼう こんにゃく、いんげん しょうが	ごはん、さとう	664 865	こんにゃくはコンニャクイモという芋から作られます。コンニャクイモは、日本ではほとんどが群馬県で収穫されていて、栃木県、茨城県と続くそうです。日本の他にはミャンマー、韓国などのアジア各国でも、古くからこんにゃくを食用としていました。しかし現在、低カロリーのこんにゃくは和食ブームと共に、健康食品として欧米にも広がりつつあるそうです。
15 (木)	こくとうコッペパン 	スコッチブロス しろみざかなフライ(タルタルソース) コーンサラダ	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん セロリ、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	こくとうコッペパン タルタルソース しろいんげんまめ もちむぎ、ドレッシング	622 811	セロリはせりの仲間で、さわやかな香りが特徴の野菜です。この香りには食欲を増したり、イララをしづめて心を落ち着かせる効果があります。苦手な人も多いかもしれません、セロリは人参、玉ねぎと並んで、西洋料理に欠かせない野菜です。ひき肉料理や煮込み料理に入れるといいしさがアップします。使ってみてください。
16 (金)	むぎごはん 	ポークカレー フルーツあんにん	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、みかん、パイン もも、りんごピューレ	むぎごはん、カレールウ じゃがいも、ライチゼリー あんにんどうふ	725 930	ライチは中国原産で「美の果物」と呼ばれています。ライチの歴史は古く、中国南部で紀元前から栽培されていたことがわかっています。漢の時代にはライチが皇帝への献上物になるほど、希少な果物として知られていました。当時は、のどの渴きを癒したり、疲労回復の薬として使われていたようです。今日の給食は杏仁豆腐とライチゼリーを合わせたフルーツ杏仁です。食べてみてください。



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	たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal) 小 中	しょく 食	いく 育	ひと 口	くち メ モ	おし らせ
		ちやにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる	ねつやちからになる						
20 (火)	ゆずしおうどん 	とりてん れんこんとごぼうのサラダ 	とりてん れんこんとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう、とりてん とりにく、あぶらあげ	ながねぎ、にんじん、はくさい しいたけ、きゅうり、えだまめ れんこん、ごぼう	ごめこうどん、あぶら ドレッシング	629	777	えだまめ 枝豆は大豆の実が成熟する前に収穫した豆です。つまり、枝豆と大豆は同じ豆なのです。しかしその分類は異なり、大豆 は豆類、枝豆は野菜類です。大豆は豆の肉と呼ばれるほど、良質のたんぱく質を豊富に含みます。枝豆のたんぱく質量は、 大豆に比べ少ないものの、ビタミンAやビタミンCを多く含みます。野菜の中ではたんぱく質もトップクラスです。	
21 (水)	ごはん 	わかめのみそしる いわしうめに にくなが 	わかめのみそしる いわしうめに にくなが	ぎゅうにゅう、とうふ わかめ、みそ いわしうめに、ぶたにく にぼしご	ながねぎ、にんじん、たまねぎ こんにゃく、グリンピース しようが	ごはん、ながいも さとう	665	820	みんなさんは、毎日運動をしていますか。私たちの体の中の脂肪は、運動することでエネルギーに変えられます。適度な運動は、交感神経の緊張を和らげ、気分をリフレッシュすることで精神的ストレスの解消に役立ちます。また、筋肉をつくり、体力が低下することも防ぎます。秋は「スポーツの秋」とも言われます。日々の生活で運動を取り入れましょう。	
22 (木)	パンズパン 	いなかやさいスープ デミソースハンバーグ たまごサラダ ミルメークコーヒー 	いなかやさいスープ デミソースハンバーグ たまごサラダ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう、ベーコン デミソースハンバーグ たまご たまご	キャベツ、たまねぎ、にんじん ズッキーニ、にんにく きゅうり、ブロッコリー	パンズパン、じやがいも ミルメークコーヒー	646	811	きょうしょくしょくしょく 給食の主食はパンの回数よりごはんの回数が多いですが、1980年代ごろまでは、コッペパンが主食の大部分を占めていました。ごはんは、 お米を洗う、炊く、運ぶ、盛る、食器を洗うという多くの時間と手間が必要です。パンはそれらの手間が省け、子どもでも取り扱いが簡単で衛生的でした。また、アメリカから脱脂粉乳や小麦粉をもらっていたので、ごはんより安くできたことがその理由だったようです。	
26 (月)	ごはん 	せんべいじる あじフライ (パックソース) ながいもサラダ 	せんべいじる あじフライ、とりにく	ぎゅうにゅう あじフライ、とりにく	にんじん、まいたけ、ながねぎ ごぼう、こんにゃく、オクラ うめ	ごはん、せんべい あぶら、ながいも	700	850	まいたけ 舞茸は、秋にミズナラやクリの木などの切株や根元に発生します。名前の由来は、発見した時に舞い上がるほどうれしいからと いう説と、かさの形が舞っているように見えるからという説があります。昔は幻のきのこでしたが、1970年代中頃に人工栽培に 成功し、1年中食べることができます。独特の味と香りに加えて歯切れがよく、色々な料理に使われています。	
27 (火)	スパゲッティ ミートソース 	わかめとツナのサラダ カットりんご 	わかめとツナのサラダ カットりんご	ぎゅうにゅう、わかめ ツナ、ぶたにく ぎゅうにく、だいす	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマト、セロリ、にんにく しようが、きゅうり、キャベツ とうもろこし、りんご	スパゲッティ ドレッシング マーガリン	655	810	やさい 野菜や果物にはよく育ち、たくさん収穫できておいしくなる季節があります。また、魚や貝なども、気候や成長によっておいしくなる季節があります。これを「旬」といいます。旬の食べ物の多くは、栄養がたくさんあり、価格も安く、おいしいという特徴があります。農業や漁業の技術が発達し、1年中食べられる食べ物が多いですが、旬の食べ物を知っておいしく味わいましょう。	
28 (水)	ごはん 	だいこんなのみそしる てりやきチキン ぶたにくとごぼうのしょうがいため 	だいこんなのみそしる てりやきチキン ぶたにくとごぼうのしょうがいため	ぎゅうにゅう、なまあげ みそ、てりやきチキン ぶたにく	だいこん、にんじん、たまねぎ あかビーマン、だいこんのは ごぼう、しょうが	ごはん、ごま	724	887	ぶたにく 豚肉は体に吸収されやすい良質なたんぱく質を多く含んでいます。日本では、弥生時代や古墳時代の遺跡から も、豚の骨が出ていることから、昔から豚の飼育が行われていたと考えられます。糖質の分解を助けるビタミンB1が豊富に含まれているので、疲労の回復に役立ちます。また、暑さで疲れた体にもおすすめです。	
29 (木)	こめこパン 	ホワイトカレースープ かふのレモンふうみサラダ はくどうゼリー 	ホワイトカレースープ かふのレモンふうみサラダ はくどうゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく いか	にんじん、たまねぎ、にんにく しようが、いんげん、かぶ きゅうり、きーピーマン	こめこパン、じやがいも カレールウ なまクリーム はくどうゼリー	602	707	かぶはアブラナ科の野菜で、菜の花やチンゲン菜、白菜、キャベツ、ブロッコリーと同じ仲間です。かぶの白い部分の根に は、骨もたれや胸や腰の働きをよくする効果があります。そしてかぶの葉にはカルシウムが豊富に含まれる他、皮ふや髪を健康に保ち、疲れ目や視力の低下を防ぐ効果もあります。成長期のみなさんにおすすめの食材です。	*デザート容器： 紙
30 (金)	ごはん 	はるさめスープ えびシュウマイ ルーローハン 	はるさめスープ えびシュウマイ ルーローハン	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、うずらたまご えびシュウマイ	にんじん、ながねぎ、たまねぎ チンゲンサイ、にんにく しようが、たけのこ	ごはん、はるさめ さとう	655	872	ルーローハンは、きざんだ豚肉をしようがやににく、スペイスと共に甘辛く煮て、煮汁ごと飯にかけて食べる台湾定番の 屋台飯です。スペイスには陳皮(みかんの皮)、フェンネル、クローブ、花ザンショウなどを合わせた五香粉(ウーシャンフェン)という物がよく使われます。給食風に食べやすくアレンジしてありますので、ごはんと一緒に食べてみてください。	えびシュー ウマイ： しょう こ 小 1 個 中 2 個

しょくいく
食育

新学期が始まってから1週間ほどたちましたが、休みの日の生活リズムから、学校がある日の生活リズムへの切り替えはできましたか？毎日元気に勉強や運動をするために、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをとのえましょう。

あさ 朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起き立時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を自覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

あさ 朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

エネルギーのもとになる
ごはん・パン・めん

ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとなる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

あさ 朝ごはんに手軽に
食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

あさ 朝ごはんの準備の
時間短縮のポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用

