



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 15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	
10 (月)			だいこんのみそしる チキンみそカツ ごまポンずあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>チキンみそカツ</b> なまあげ、にぼしこ <b>みそ</b> 、かにかまぼこ	だいこん、おなしめじ にんじん、きゅうり ブロッコリー	ごはん、あぶら、さとう ごま	608 770	新年度が始まりました。4月は入学や進級などで環境が変わり、心も体も疲れやすくなります。バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけて、体調を崩さないようにしましょう。
11 (火)			やきおにぎり ナムル	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なると、いか	にんじん、キャベツ、メンマ ながねぎ、ほうれんそう もやし、にんにく、しょうが	ちゅうかめん やきおにぎり ごまあぶら、ごま	560 661	給食に毎日出ている牛乳には、1本にカルシウムが227mg入っています。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるのにとっても大切な栄養素で、成長期のみなさんには欠かすことができません。学校給食のない日にはカルシウムの摂取量が少なくなるというデータもありますので、給食でもおうちでも牛乳や乳製品を積極的にとるようにしましょう。
12 (水)			わかめのみそしる さばのみそに にんじんしりしり	<b>ぎゅうにゅう</b> さばのみそに、とうふ わかめ、 <b>みそ</b> 、にぼしこ ツナ、 <b>たまご</b>	ながねぎ、えのきたけ にんじん、とうもろこし	<b>ごはん</b> 、あぶら	622 813	人参しりしりは、スライサーで細くおろした人参と卵を炒めて味付けした沖縄県の郷土料理です。しりしりというのは千切りという意味の沖縄県の方言です。また、スライサーでおろすときの「すりすり」という音から名前がついたと言われています。人参と卵があれば手軽に作れる料理なので、みなさんもおうちで作ってみてください。
13 (木)			ジュリエンヌスープ ハンバーグ ポテトサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> ハンバーグ、ベーコン	キャベツ、にんじん、 <b>たまねぎ</b> きゅうり、とうもろこし にんにく	<b>ごまパン</b> 、じゃがいも マヨネーズ、さとう	658 725	朝ごはらは、午前中の大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べないと頭がぼーっとして授業に集中できなかったり、疲れやすくなったりなど体調不良を起こします。1日を元気に過ごすためにも毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。
14 (金)			ポークカレー フルフルゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b>	にんじん、 <b>たまねぎ</b> <b>りんごピューレ</b> 、 <b>にんにく</b> しょうが、パイン、もも みかん	<b>むぎごはん</b> 、マーガリン じゃがいも、カレールウ <b>ももゼリー</b>	720 924	春は桜が咲く季節です。桜の「さ」には田の神様、「くら」には神が座るといふ意味があるそうです。「桜」は神様が田に降りてきて宿る特別な木となります。昔は、田植えがはじまる季節に満開を迎える桜を神様と見立て、豊作を願うとともに、桜の葉の散り方を見てその年の収穫を占っていました。これが花見の始まりとも言われています。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支え、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを努めてまいります。

## 学校給食について

※令和5年度の給食日数は202日です。

【一週間の給食形態】

月	火	水	木	金
おべんとう (ごはんのみ)	めん	ごはん	パン	ごはん

【一食当たりの給食費】

小学校	260円
中学校	290円

## おねがい

- ◎月曜日は家庭から、ごはんだけを持参させて下さい。
- ◎配布している「はし・スプーン」は、毎日洗って清潔なものを使用して下さい。
- ◎朝ごはらは必ず食べさせるようにして下さい。
- ◎好き嫌いをなく、なんでも食べることができるようになって下さい。

※小学生は8～9歳の場合

## 食器の気持ち

食器はみんなで使うものです。大切にしましょう。

## 給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

### 食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

### 心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

### 食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

### 感謝の心

食物の大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

### 社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

### 食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

## 学校給食栄養基準量

※文部科学省の基準を目安とし、実状にあわせて、弾力的に運用します。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	マグネシウム(mg)	亜鉛(mg)	ビタミン				食物繊維(g)
								A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
小学生	650	21~32.5	摂取エネルギー全体の20~30%	350	3	50	2	200	0.4	0.4	25	4.5以上
中学生	830	27~41.5		450	4.5	120	3	300	0.5	0.6	35	7以上

## 保護者の皆様へ

学校給食用では、パン、麺について、製造工場より報告を受けていますのでお知らせいたします。

【給食用ごはんについて】

- ・ごはん(白米)と炊き込みごはんは、同一ラインで製造するため、小麦・大豆のコンタミネーションといわれる微量な混入が考えられる。

【給食用麺について】

- ・学校給食用と市販用の麺は製造日を変えている。
- ・製造は同一ラインのため、そばの混入の可能性を否定できない。

【給食用パンについて】

- ・学校給食用と市販用のパンの製造日は変えていない。
- ・市販用パンには、ほとんど卵が使われているため、卵のコンタミネーションといわれる微量な混入が考えられる。
- ・アレルギー表示義務のある7品目(小麦・卵・乳・落花生・えび・かに・そば)の混入が考えられる。
- ・製造ラインにおけるコンタミネーションの可能性のあるアレルギー物質: 卵・乳・小麦・落花生・くるみ・ごま・大豆

## 食器はみんなで使うものです。

大切にしましょう。



# 4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 15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		
17 (月)			だいこんのみそしる いわしうめに にくじゃが	<b>ぎゅうにゅう</b> いわしうめに、とうふ <b>みそ</b> 、にほしこ、 <b>ぶたにく</b>	にんじん、だいこん <b>たまねぎ</b> 、こんにやく グリーンピース、しょうが	ごはん、いたふ じゃがいも、あぶら さとう	685	854	にほんぎょかいるいひとりのあひだのねんかんしょうひりょうへいせいねんをピークにねんげんしょうつづ日本魚介類の一人当たりの年間消費量は平成13年に年々減少し続けています。魚介類には良質なたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるために必要な栄養素が含まれています。今日の給食はいわしの梅煮です。丈夫な体をつくるためにも、しっかり食べましょう。
18 (火)			かぼちゃとさつまいものコロッケ キャベツのアーモンドあえ おいおいゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、たまご なると、カニかまぼこ	にんじん、しいたけ、ながねぎ キャベツ	そうめん かぼちゃとさつまいものコロッケ あぶら、アーモンド ドレッシング おいおいゼリー	587	717	しんねん度がはじまりいっしゅうかんがたちました。新しい学年になり、成長に合わせて給食の量も少しずつ増えています。新年度が始まり一週間がたちました。新しい学年になり、成長に合わせて給食の量も少しずつ増えています。勉強や運動をがんばることができるように、バランスよく食べて丈夫な体を作っていきます。今日はみなさんの入学と進級をお祝いしてゼリーがつきます。
19 (水)			きりぼしだいこんのみそしる あつやきたまご ごぼうブルコギ	ジョア (ストロベリー) <b>あつやきたまご</b> こうやどうふ、ひじき <b>みそ</b> 、ぶたにく	キャベツ、 <b>きりぼしだいこん</b> にんじん、 <b>ごぼう</b> 、こんにやく あかピーマン、しょうが	<b>ごはん</b> 、ごま ごまあぶら、さとう	538	702	給食で使っているお米は、青森県産の「まっしぐら」という品種です。2006年に誕生したブランド米で、青森県産の「まっしぐら」という品種です。2006年に誕生したブランド米で、青森県産の「まっしぐら」という品種です。2006年に誕生したブランド米で、青森県産の「まっしぐら」という品種です。2019年度には「晴天の霹靂」と並んで「特A」を獲得し、食味の良さが高く評価されています。青森県のおいしいお米に感謝していただきます。
20 (木)			はくさいのクリームスープ ハーブチキン ツナサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> ハーブチキン、ベーコン ツナ	<b>たまねぎ</b> 、はくさい、にんじん きゅうり、とうもろこし ブロッコリー	<b>こめこパン</b> 、シチュールウ マーガリン、しろいんげんまめ ひよこまめ、レッドキドニー ドレッシング	689	791	手には目に見えない多くのウイルスや菌がついています。手を洗わずに目や鼻、口を触ったり、食事をしたりすると、ウイルスや菌が体の中に入って感染症を引き起こすことがあります。外から帰ってきたあとや食事の前には石けんをよく泡立てて、手を洗うことが大切です。きれいに洗ったら清潔なハンカチやタオルでふきましましょう。
21 (金)			あごだしじる にくだんご ながいもサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>にくだんご</b> とうふ、あぶらあげ ちくわ	にんじん、 <b>ながねぎ</b> 、 <b>キャベツ</b> <b>たまねぎ</b> 、えのきたけ、オクラ ちくわ	<b>わかめごはん</b> 、 <b>ながいも</b>	553	688	日本ではわかめが食べられるようになったのは縄文時代からといわれていて、青森県つがる市にある亀ヶ岡遺跡から縄文土器と一緒に発見されています。平安時代にはみそ汁やおひたし、佃煮などの料理法で食べられていたそうです。わかめには不足しがちなカルシウムや鉄、食物せんいが豊富に含まれています。
24 (月)			せんべいじる ホッケフライ なのはなのごまあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> ホッケフライ、 <b>とりにく</b>	にんじん、 <b>ごぼう</b> 、ながねぎ またけ、こんにやく なのはな、もやし	ごはん、おつゆせんべい あぶら、ごま	658	810	菜の花は春が旬の野菜です。菜の花はとても栄養価が高く、ビタミンやミネラル、食物せんいが含まれていて、その中でもビタミンCは野菜の中でトップクラスです。体の抵抗力を高め、風邪の予防や貧血の予防にも効果があります。
25 (火)			かいそうサラダ ヨーグルト	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> <b>ぎゅうにく</b> 、 <b>だいた</b> わかめ、 <b>ヨーグルト</b>	<b>たまねぎ</b> 、にんじん、セロリ パセリ、にんにく、しょうが トマト、レタス、かんでん とうもろこし	スパゲッティ マーガリン	635	772	みなさん、給食の準備はスムーズにできていますか？給食当番の人は手をしっかり洗い、白衣を身につけ、給食の準備に取り掛かりましょう。給食当番以外の人は、机の上をきれいに片づけ、手を洗い、給食当番の準備を待ちましょう。クラスみんなで協力し、給食準備を早くして、楽しい給食時間にしてください。
26 (水)			キャベツのみそしる てりやきチキン くろまめひじき	<b>ぎゅうにゅう</b> てりやきチキン、あぶらあげ にほしこ、 <b>みそ</b> 、ひじき さつまあげ、くろまめ	にんじん、キャベツ こんにやく	<b>ごはん</b> 、いたふ、あぶら さとう	593	732	ひじきは1メートル以上成長し、海岸近くに密集して生える海藻です。春になり、潮が引いて岩場が海の上にあられる短い時間にかりとられます。枝先の細かい葉の部分を「芽ひじき」、茎の長い部分を「長ひじき」といい、収穫した後は蒸してから乾燥させるなど、保存食として加工されます。ひじきには、おなかの調子を整える食物せんいや、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムが豊富に含まれています。
27 (木)			ちゅうかコーンスープ ウインナー チキンサラダ ブルーベリージャム	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ウインナー ハム、 <b>たまご</b> 、とりにく	にんじん、とうもろこし モロヘイヤ、ながねぎ ブロッコリー、きゅうり きピーマン	<b>スライスパン</b> ブルーベリージャム でんぶん	621	784	ジャムは、果物にたくさんの砂糖を加えて加熱することで、腐ったりカビが生えたりせずに、長く保存できるようにした食品です。冷蔵庫や冷凍庫がなかった時代に、収穫したものを少しでも長く保存できるようにと考えられた方法のひとつです。今から一万年以上も前の遺跡では、果物をはちみつで煮た跡が残っているそうです。
28 (金)			キーマカレー コールスロー いちごゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> だいた	<b>たまねぎ</b> 、にんじん、にんにく しょうが、 <b>りんごピューレ</b> キャベツ、きゅうり とうもろこし	<b>むぎごはん</b> 、ざっこく <b>カレー</b> ドレッシング いちごゼリー	698	886	今日のデザートは今が旬のいちごのゼリーです。いちごは世界各国で食べられていますが、生食での消費量は日本が世界で一番多いと言われています。日本のいちごの品種は約300種類もあるといわれ、現在も日本各地で品種改良が重ねられ、新品種が誕生しています。いちごにはビタミンCが多く含まれていて、肌の調子を整えたり、体の疲れをとるなどの働きがあります。

**食育**

給食時間の約束



令和5年2月  
残食調べ結果

【総量】 3814.6kg  
【一日あたり】 200.8kg  
【一人あたり】 38.6g