



# 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 20回

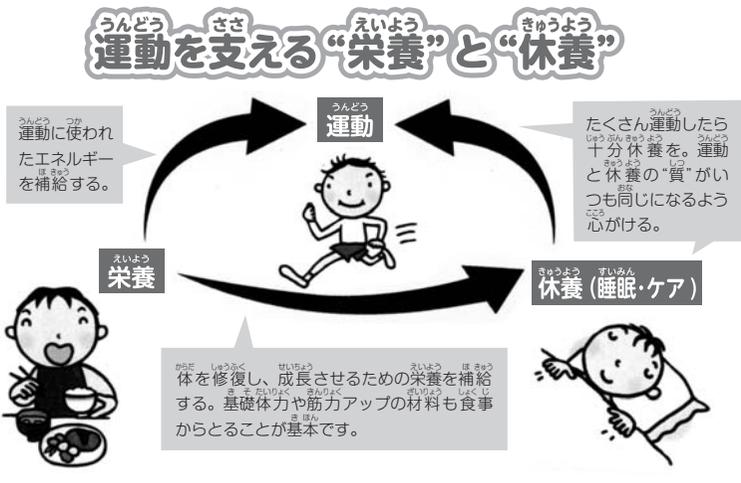
日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつちやからになる	小	中		
1 (月)			とりじるあげどうふ こまつなごまあえ かしわもち	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> どうふ	<b>ごぼう</b> 、にんじん、はくさい ながねぎ、ほししいたけ いとこんにやく、こまつな もやし	ごはん、いたふ、あぶら ごま、 <b>かしわもち</b>	743 876	5月5日は子供の日です。子どもの日に食べるものといえばかしわ餅です。かしわ餅が食べられるようになったのは江戸時代といわれていますが、かしわ餅に使われる柏の葉は、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。」「後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柏の葉で餅を包むようになりました。	かしわもち 袋・葉: プラ
2 (火)			わかめスープ たまごサラダ せわりコッペパン	<b>ぎゅうにゅう</b> 、わかめ <b>ぶたにく</b> 、たまご	ながねぎ、にんじん、たけのこ キャベツ、ピーマン、 <b>たまねぎ</b> ブロッコリー	ちゅうかめん、ごま ごまあぶら、あぶら <b>コッペパン</b>	572 788	新緑がまぶしくすがすがしい季節です。新しい学年やクラスでの生活には慣れてきましたか。1年の中でも過ごしやすいい候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。体がまだ暑さに慣れていない時期ですので、運動するときなどはこまめな水分補給を心がけましょう。	
8 (月)			あおなのみそしる はるまき すきこんぶのにつけ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なまあげ にぼしこ、 <b>みそ</b> 、 <b>はるまき</b> すきこんぶ、さつまあげ	だいこんな、にんじん、しめじ いとこんにやく、たけのこ	ごはん、あぶら	561 691	ゴールデンウィークの長いお休み終わりましたが、規則正しい生活を送ることができましたか。私たちの体は、1日の中で一定のリズムにしたがって活動しています。お腹がすくのも、眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると、健康にいいじゃがでやすくなります。早寝・早起きをして規則正しく食事をとり生活リズムを整えましょう。	
9 (火)			ギョウザ きりぼしだいこんサラダ パンケーキ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なると、ギョウザ カニかまぼこ	にんじん、メンマ、きくらげ もやし、キャベツ、はねぎ <b>きりぼしだいこん</b> 、きゅうり	ちゅうかめん、ごま パンケーキ	609 759	みなさん、ごはんを食べるときはよく噛んで食べていますか。よく噛んで食べることは、①虫歯や歯周病の予防になる。②食べ物の消化を助ける。③脳を刺激して発達を促す。④病気の予防につながる。などさまざまな効果をもたらします。よく噛んで食べる習慣を身につけて、健康な体をつくりましょう。	ギョウザ 小1個 中2個
10 (水)			だいこんのみそしる さばみそに ながいもサラダ あじつけのり	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ にぼしこ、 <b>みそ</b> 、さば ちくわ、あじつけのり	だいこん、こまつな、にんじん オクラ	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいも</b>	607 795	みなさんは苦手な食べ物がありますか。給食はバラエティーのある献立を心掛けているので、初めて口にする食材やメニューがあるかもしれません。みなさんの体は、毎日の食事ですでているので、できるだけ好き嫌いをしないで、一口でも食べるようにしましょう。	<b>ザ・給食当番</b> 
11 (木)			コンソメスープ チキンウインナー はなやさいアーモンドサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン ウインナー	にんじん、 <b>たまねぎ</b> 、キャベツ セロリー、グリーンピース ブロッコリー、カリフラワー	<b>まめパン</b> 、マヨネーズ アーモンド	720 901	アーモンドは、種実の一種です。種実とは、植物の種に栄養が蓄えられ、大きくなった部分のことです。芽や根が出て育つために必要な、でんぷんや脂肪、たんぱく質、カルシウム、ビタミン類をたくさん含んでいる栄養価の高い食べ物です。	ウインナー 小1本 中2本
12 (金)			チキンカレー かいそうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> わかめ	<b>たまねぎ</b> 、 <b>りんごピューレ</b> にんじん、 <b>にんにく</b> 、きゅうり とうもろこし、かんでん	<b>むぎごはん</b> 、じゃがいも カレールウ	606 778	海藻には、成長期のみなさんに必要なカルシウムなどの栄養と食物繊維が豊富に含まれています。生活習慣病予防にも効果があるので、しっかり食べましょう。	
15 (月)			マーボーどうふ えびシュウマイ ナムル	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ぶたにく</b>	にんじん、ながねぎ、たけのこ ほししいたけ、グリーンピース ほうれんそう、もやし	ごはん、でんぷん ごまあぶら、ごま	653 836	たけのこは春を代表する食材で、4月から5月にかけて収穫します。地面に顔を出したたけのこは成長が早く、1日で1メートル以上も伸びることがあります。	シュウマイ 小1個 中2個
16 (火)			ポテトコロッケ 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> あぶらあげ、なると カニかまぼこ	にんじん、ながねぎ ほししいたけ、キャベツ	そうめん ポテトコロッケ、あぶら アーモンド、ごま ドレッシング	613 746	私たちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。食べ物を残すことは命を粗末にすることにつながるため、残さずに食べるようにしましょう。	<b>し・界・II</b>  給食当番は、みんなのための大切なお仕事です。安全に、ていねいに、行いましょう。

## 食育

### スポーツと栄養

#### なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技術を磨いたりすることと同じように大切です。「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまず大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。



### 保護者の皆様へ

昨今の食材価格の高騰により、学校給食の食材費用も同様に高騰しております。この食材価格高騰による令和5年度給食費の増額分については、保護者の皆様の経済的負担を軽減するため、十和田市と六戸町が負担することといたしました。このことから、保護者の皆様に納入していただく給食費につきましては増額はございません。

十和田市・六戸町

### 令和5年3月 残食調べ結果

【総量】 2515.8kg  
【一日当たり】 157.2kg  
【一人当たり】 33.7g

地元産(十和田・六戸)食材  
鶏卵・長手・ごぼう



# 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 20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			
17 (水)			はくさいのみそしる いわしうめに にくなが	ジョア、こうやどうふ にほしこ、 <b>みそ</b> 、いわし <b>ぶたにく</b>	はくさい、にんじん、 <b>たまねぎ</b> いとこんにやく、グリーンピース	<b>ごはん</b> 、いたふ <b>ながいも</b> 、あぶら さとう	611	776	青森県は全国で2番目に長芋の生産量が多い県です。長芋は独特の粘りとぬめりがあり、ビタミンや食物繊維が多く含まれています。消化が良くとても体に良い食材ですので、しっかり食べましょう。	ジョア容器は業者専用ビニール袋へ
18 (木)			コーンポタージュ あみやきハンバーグ フレンチサラダ レモンゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン ハンバーグ	にんじん、 <b>たまねぎ</b> 、パセリ とうもろこし、ブロッコリー レタス	<b>こめこパン</b> 、ルウ ドレッシング、ゼリー	680	852	カルシウムは骨や歯を作るのに欠かせない成分です。不足すると、骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症の予防には、子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜などカルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。	ゼリー容器：紙
19 (金)			クッパ ショウロンポウ こんにやくサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> <b>とりにく</b> 、ショウロンポウ	にんじん、だいこん、はねぎ きゅうり、もやし、こんにやく	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら ごま	622	759	今日のこんにやくサラダは、あるテレビ番組で取り上げられた「埼玉県の給食にできるウマすぎて子どもたちをとりこにするサラダ」です。2月に一度提供しましたが、今回はさらにおいしくなるようにリニューアルをして作りました。食べてみてください。	ショウロンポウ小・中2個
22 (月)			ながいもスープ てりやきチキン はるさめサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なると たまご、てりやきチキン ハム	オクラ、きゅうり	ごはん、 <b>ながいも</b> はるさめ	590	729	てりやきとは、しょうゆを基本にした甘みのあるタレを食材に塗りながら焼く調理法です。タレの糖分により食材の表面がつやをおび、「てり」が出るのが名前の由来です。てりやきには、鶏肉やブリなど身がしまつて脂がある食材をよく使います。	
23 (火)			プチいなり ブロッコリーのごまポンずあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なまあげ、ちくわ	にんじん、 <b>たまねぎ</b> ほししいたけ、ブロッコリー もやし	<b>こめこうどん</b> カレールウ、でんぷん いなり、さとう、ごま	537	699	ポン酢は、柑橘類の果汁を使った和食の調味料です。使用する柑橘はレモン・ライム・ダイダイ・コブ・スタチ・カボスなどさまざまなものがあります。果汁に酢などの調味料を加えて味をととのえ、保存性を高めて作ります。ポン酢にしょうゆを加えた調味料をポン酢しょうゆといい、しょうゆだけを使うよりも減塩効果があります。	プチいなり小1個中2個 トレー：プラ
24 (水)			きりぼしだいこんのみそしる なっとう きんぴらごぼう	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、 <b>みそ</b> なっとう、 <b>ぶたにく</b>	キャベツ、 <b>きりぼしだいこん</b> たまねぎ、ながねぎ つきこんにやく、にんじん <b>ごぼう</b>	<b>ごはん</b> 、さとう、ごま ごまあぶら	586	731	きんぴらの名前は、江戸時代に流行した古浄瑠璃「金平浄瑠璃」の主人公で、金太郎で有名な坂田金時の息子という設定の「坂田きんぴら」に由来していると言われていています。ごぼうのしっかりした食感や歯ごたえなど、坂田きんぴらの強さや勇ましさに例えて、「きんぴらごぼう」とよばれるようになったそうです。	納豆容器はビニール袋へ
25 (木)			トマトとたまごのスープ ハムカツ (マイティソース) だいこんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> ハムカツ	トマト、にんじん、 <b>たまねぎ</b> オクラ、だいこん、みずな あかピーマン	<b>パンズパン</b> 、でんぷん あぶら、ドレッシング	647	826	にわとりは、およそ1日に1個のたまごを産むと言われて、1年間でおよそ300個くらい産みます。1個のたまごには、血や筋肉などの体を作ってくれる栄養がたくさん入っています。しっかり食べて、じょうぶな体をつくりましょう。	
26 (金)			ビーフハヤシ (レトルト) ツナサラダ ヨーグルト	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ツナ ヨーグルト	キャベツ、あかピーマン ブロッコリー	<b>むぎごはん</b> ビーフハヤシ ドレッシング いんげんまめ ひよこまめ	730	852	今日のビーフハヤシは、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、容器から出してごはんにかけて食べます。開封する時は包装容器で手を切ったり、開けかえるときにこぼしたりしないように注意しましょう。 ※レトルト容器はビニール袋へ入れて下さい。	ヨーグルト容器：紙
29 (月)			とうふとオクラのスープ ぶたももカツ なのはなのからしあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、とうふ ゆば、 <b>ぶたももカツ</b> たまご	オクラ、にんじん、なのはな もやし	ごはん、あぶら	563	719	菜の花はアブラナ科のとても栄養価の高い緑黄色野菜です。βカロテンやビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub> ・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維など豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロテンやビタミンCは風邪予防に効果があり、カリウムは体内の塩分バランスを保つ働きをしてくれます。鉄分も豊富なので、貧血気味の人は積極的に食べてもらいたいですね。	
30 (火)			レモンふうみサラダ ピーチゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> いか	<b>たまねぎ</b> 、さやいんげん にんじん、 <b>かぶ</b> 、きゅうり きピーマン	スパゲッティ マーガリン、ルウ ドレッシング、ゼリー	550	674	レモンは、さわやかな香りと酸味を持つ柑橘類です。アメリカ・イタリア・スペインなどで多く栽培されていて、日本にはアメリカのカリフォルニアからたくさん輸入されています。国内では、温暖な気候の瀬戸内の島で栽培されています。レモンは、体の調子を整え、免疫力を高めてくれるビタミンCを含んでいます。さらに、レモンのさわやかな香りには、気分をリラックスさせてくれる効果もあります。	ゼリー容器：紙
31 (水)			キャベツのみそしる わふうハンバーグ ひじきのいために	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、にほしこ <b>みそ</b> 、ハンバーグ <b>とりにく</b> 、ひじき、だいず	にんじん、しめじ、キャベツ いとこんにやく、いんげん	<b>ごはん</b> 、あぶら	585	719	たんぱく質は、筋肉や内臓、骨、血液、髪など、体を作るものになるため、成長期のみなさんには欠かせない栄養素です。たんぱく質を多く含む食品は、魚介類・肉類・大豆・卵などです。成長期に必要なたんぱく質を食事からしっかりととりましょう。	