



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)		食育一口メモ					
			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	モ
10 (月)			だいこんのみそしる さけこうそうやき ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう 、 みそ なまあげ、 にほしこ 、さけ ツナ	とうもろこし、だいこん しめじ、にんじん ほうれんそう、キャベツ たまねぎ	ごはん、マヨネーズ	598	742	新年度が始まりました。新しい友達や仲間と過ごす学校生活にワクワクしていることでしょう。給食も勉強と同じく、毎日の積み重ねでみなさんの体を作り、健康を守っています。また、いろいろな料理や食材に触れる経験と食の知識を広げる場にもなります。給食が楽しい時間になるように、好き嫌いをなくしていきましょう。				
11 (火)			たまごうどん えびシュウマイ キャベツのドレッシングあえ クレープ	ぎゅうにゅう 、 たまご とりにく 、なると えびシュウマイ、ちくわ	わらび、えのきだけ、たけのこ ねぎ、ほししいたけ、キャベツ	こめこうどん 、でんぷん アーモンド ドレッシング、クレープ	634	777	クレープはパンケーキの一種で小麦粉に水と卵を加えた生地を薄く焼いたものです。焼いた時にできるこげ機械がフランス語で絹のようなどいう意味でクレープと呼ばれるようになりました。アイスクリームや生クリーム、フルーツなどをクレープで包む食べ方は日本独自で、原宿で歩きながら食べられるようにと売られたのが始まりといわれています。今日は進級祝いにクレープをつけました。				
12 (水)			わかめのみそしる にしんおろしに ながいものうまに	ぎゅうにゅう 、 にほしこ あぶらあげ、 みそ 、にしん とりにく	ねぎ、わかめ、にんじん つきこんにやく、ほししいたけ いんげん	ごはん 、いたふ ながいも 、さとう	599	741	にしんは春が旬の魚で、別名は春告魚と呼ばれています。料理では塩焼きやかば焼き、煮つけで食べられ、加工品では身欠きにしんや昆布巻きで食べられます。身欠きにしんはにしん漬けや山菜の煮物や和え物などに使われ、青森県でも郷土料理として親しまれています。にしんの卵は数の子で、高級品としてお正月などに食べられています。				
13 (木)			やさしいスープ フィレオチキン レモンクリームサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン フィレオチキン かにかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん セロリ、ズッキーニ、レタス きゅうり、とうもろこし	パン 、あぶら じゃがいも ドレッシング	689	806	今日はパンの日です。給食の前に手を洗いましたか？石けんをつけて、指の間やつめもしっかり洗って汚れやバイ菌を落としましょう。手洗いは食中毒や感染症を予防する第一歩です。食事の前、外から帰って来たとき、トイレに入った後は手をよく洗いましょう。				
14 (金)			ポークカレー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんじん、たまねぎ りんごピューレ 、みかん パイン、もも	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ、マーガリン ゼリー	746	951	カレーはご飯にかけて食べるので、よくかまずに飲み込むように食べる人もいますが、あわてずにしっかりご飯をかんで食べるようにしましょう。「よくかむ」ことはアゴの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びをつくります。給食ではカレーの時はよくかんで食べるように、ビタミンやミネラル、食物せんいがとれるように麦ごはんをしています。				

食育 2入学・2進級 おめでとうございます！



ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。

1年間よろしくお願ひいたします。



お箸、上手に持てるかな？

かくにん 確認してみましょう。

①図のように3本の指を出す練習をしましょう。

②まず、箸を1本持ち、中指と人さし指の間、人さし指と親指間を通して箸を置きます。

③軽く指を曲げ握ります。これが上の箸を持つ位置になります。

④下の箸の持ち方。箸を1本親指ではさみます。箸の先の方は薬指のツメの上に乗置きます。そのとは、薬指や小指が離れるのに注意しましょう。

⑤下の箸を持つ状態です。上の箸を指の間に通し、中指と人さし指を自然に曲げると2本の箸を同時に持てます。これが正しい箸の持ち方です。

【学校給食栄養基準量】 ~給食一食あたり~ ※小学生は8~9歳の場合

区分	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン			
								A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)
小学生	640	24	摂取エネルギー全体の25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.4	0.4	20
中学生	820	30		450	140	4.0	3.0	300	0.5	0.6	35

【一週間の給食形態】 ※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。

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

保護者の皆様へ

学校給食用麺とパン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。どちらも給食用と市販用を同一ラインで製造している為、以下のことが考えられると、それぞれ報告を受けました。

【給食用麺について】

- 学校給食用と市販用と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があること、いわゆるコンタミネーション(微量な混入)を完全に否定できません。

【給食用パンについて】

- 学校給食用と市販用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(微量な混入)が考えられる。
- アレルギー表示義務のある7品目等の混入が考えられる。
- *特定原材料7品目:小麦、卵、乳、落花生、えび、カニ、そば

特に食物アレルギーで申請していただいているご家庭の方には重要な内容ですので、ご了承していただくようお願いいたします。

※29年度の給食日数は202日です。

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。
- ◎ 配布してあります「はし・スプーン」は、毎日洗って清潔なものを使用させて下さい。
- ◎ 朝ごはんは必ず食べさせるようにして下さい。
- ◎ すききらいなく、なんでも食べることができるようにさせて下さい。



4月分こんだてひょう



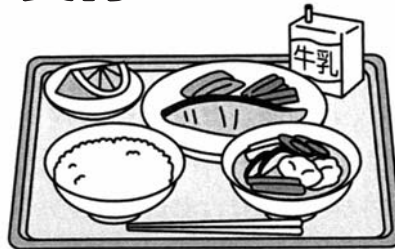
給食回数 15回

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

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	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
17 (月)			はくさいのみそしるえびたけのごフライ ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 にぼしこ みそ 、えびたけのごフライ ぶたにく	はくさい、にんじん、 ごぼう ほししいたけ、つきこんにやく パプリカ、しょうが	ごはん、あぶら、ごま ごまあぶら、さとう	618	789	ブルコギは韓国料理の肉料理の一つです。肉に甘めの醤油だれで下味をつけて、野菜などと一緒 に炒めたり、煮たりするので、焼肉よりもすき焼きに近い料理です。給食では十和田産のごぼう と下味をつけた豚肉と炒めています。ごぼうがたくさん食べられ、ご飯がすすむおかずです。					
18 (火)			ショーロンポー もやしのちゆかあえ	ぎゅうにゅう 、なると ぶたにく 、ショーロンポー ハム	にんじん、しなちく、キャベツ きくらげ、ねぎ、きゅうり もやし	ちゅうかめん ドレッシング	613	716	給食時間は勉強の緊張がほぐれ、くつろいだ気持ちになりますが、気がゆるみすぎるでマナーが悪くなつてはまわり の人を不快にさせます。大きい声でさわいだり、姿勢が悪くならないように気をつけましょう。おしゃべりすぎる のはよくありませんが、友達や先生と会話をすると食事が楽しくなり食欲もでて、食べ残しも少なくなるようです。					ショーロン ポー 2ケずつ
19 (水)			すましじる ツナオムレツ ほうれんそうのごまあえ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう 、 つみれ ツナオムレツ	にんじん、みつば、わかめ ほうれんそう、はくさい	せきはん、さとう いたふ、ごま、ゼリー	671	739	今日は入学お祝い献立です。赤飯はもち米に小豆やささを混ぜて蒸しあげたご飯で、お祝いや特別な日に食 べられます。ごま塩をかけて食べるのが一般的ですが、青森県の赤飯は砂糖を加えて甘く仕上げるのが特徴 です。八戸や三戸の方では赤飯を南部せんべいにはさんで、農作業中の軽食として食べる所もあるそうです。					デザートの 容器： 紙
20 (木)			コーンポタージュ ハムステーキ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハムステーキ	にんじん、たまねぎ、パセリ とうもろこし、キャベツ きゅうり、ブロッコリー	ゆきにんじんパン ポタージュルウ ドレッシング	741	853	給食にはほぼ毎日牛乳が付きまます。牛乳には骨をつくり、丈夫にするカルシウムがあります。 とくに牛乳のカルシウムは消化吸収されやすい形で含まれています。カルシウムは毎日体の外 へ出ていくので不足しないように毎日とりたいですね。牛乳は残さずのみましょう。					
21 (金)			さんとうなのみそしる さばみそに ながいもサラダ	ぎゅうにゅう 、 にぼしこ みそ 、なまあげ、さば とりにく	にんじん、さんとうな、しめじ オクラ	ごはん 、 ながいも	628	820	山東菜は葉がやわらかいので生でも食べられる野 菜です。漬物やおひたし、炒めもので食べるとシャ キシャキとした歯ごたえを楽しむことができます。					 先生はこの 学校で給食の 勤務が 初めてです。 おもしろい ですね。
24 (月)			せんべいじる さんまレモンに きりぼしだいこんにつけ	ぎゅうにゅう 、 さんま さつまあげ、 とりにく	まいたけ、ねぎ、にんじん つきこんにやく、いんげん きりぼしだいこん、 ごぼう ほししいたけ	ごはん、せんべい	635	787	せんべい汁は八戸や南部地方の郷土料理です。 給食は県内や他県の郷土料理や食材を知って もらうため積極的に献立に取り入れています。					 わたしは小学1年生 初めての学校給食は おいしいです。
25 (火)			こうなごのかきあげ なのはなのからしあえ かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう 、なると とりにく 、あぶらあげ たまご	にんじん、わらび、えのきだけ たけのこ、ほししいたけ、ねぎ なのはな、キャベツ	そうめん、あぶら かきあげ かぼちゃ蒸しパン	683	853	小女子はチリメンジャコとはちがつてイカ ナゴという種類の魚で、銀色に光っている、 頭がとがっているという特徴があります。					 おいしいの に、味のなにか？ 野菜たっぷり でバラエティ に富んでいるし かかし味はなに？
26 (水)			みそけんちんじる なつとう チキンごまサラダ	ぎゅうにゅう 、とうふ あぶらあげ、 みそ なつとう、 とりにく	つきこんにやく、にんじん だいこん、ねぎ、 ごぼう ブロッコリー、きゅうり カリフラワー	ごはん 、ごまあぶら ドレッシング	624	792	日本人の健康食として昔から納豆が食べられてきま した。納豆はカルシウムやビタミンなど体に必要な 栄養素がバランスよく豊富にふまれています。					 オレ、中学1年生 リユームあつて うれしい。
27 (木)			もずくスープ チーズハンバーグ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご チーズハンバーグ	もずく、みずな、まめもやし ねぎ、きゅうり、とうもろこし	パン 、じゃがいも マヨネーズ	624	721	もずくは海藻の仲間独特のぬめりとシャキシャキした食感が楽しめる食材です。よく、もずく酢で食べられますが、雑 炊に入れたり、沖縄などでは太めのもずくを天ぷらにして食べます。旬は春から初夏にかけてですが、塩漬や冷凍など で年中食べることができます。胃の粘膜を守る働きがあるので、あわただしい新学期の疲れた胃にもやさしい食べ物です。					蒸しパン の紙：も えるゴミ
28 (金)			キーマカレー かいそうサラダ カットキウイ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だっしだいず、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、かいそう マッシュルーム、レタス りんごピューレ 、かんでん キウイ、にんにく、しょうが	むぎごはん 、カレールウ	661	838	キウイフルーツはビタミンC・ビタミンE、カリウム、食物せんい、クエン酸、リンゴ酸などの栄養を豊富に含 みます。ビタミンCの含有量はフルーツ類の中でトップクラスに入るほど豊富で、イチゴやオレンジよりも多く 含んでいます。フルーツは疲労回復、免疫力アップの効果があるので、1日1個食べるようにしましょう。					フルーツ の袋：プ ラスチック

食育 学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事、成長期にある子どもたちの健康の増進、位位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。

学校給食を通して学ぶこと

<p>1 楽しく会食すること </p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	<p>3 食事と安全・衛生 </p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康 	<p>5 食事と文化 </p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費
<p>2 健康によい食事のとり方 </p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ 	<p>4 食事環境の整備 </p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮 	<p>6 勤労と感謝 </p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち