



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

| 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 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 | ひと | くち | め | | モ |
| 1 (木) | | | はるさめスープ ポークフランク(マイティソース) ポテトサラダ | ぎゅうにゅう 、たまご ポークフランク | オクラ、きゅうり とうもろこし | パン、はるさめ じゃがいも、さとう マヨネーズ | 641 | 778 | 梅雨の季節になりました。この季節はどんよりとした日が続き、季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、早寝早起き・3度の食事をしっかりととり、健康管理に気を付けましょう。また、食中毒が発生しやすい季節ですので、手洗い・うがいをしっかりと行い、衛生面に気を付けて食事をしましょう。 | | | | | |
| 2 (金) | | | キャベツのみそしる はたていりあつやきたまご こまつなのツナあえ | ぎゅうにゅう 、なまあげ みそ 、 にほしこ 、 たまご ツナ | キャベツ、にんじん、こまつな もやし | ごはん 、いたふ ドレッシング | 615 | 771 | 青森県はキャベツの生産量が全国6位となっています。キャベツは涼しい気候のもとで育ちます。涼しくなる秋に種をまき、春から夏にかけて収穫するものを「春キャベツ」、夏に種をまき、冬に収穫するものを「冬キャベツ」といいます。キャベツには、胃の粘膜を丈夫にするビタミンUや風邪予防にいいとされるビタミンCが多く含まれています。 | | | | | |
| 5 (月) | | | だいこんのみそしる いかメンチ きゅうりのあまずあえ | ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ にほしこ 、 いかメンチ | にんじん、きゅうり、もやし だいこん | ごはん、あぶら、さとう | 574 | 718 | 大根は、昔から生で食べたり煮たり漬物にするなど、いろいろな料理法で大切に食べてきました。大根には、青首大根や二十日大根などさまざまな種類があります。お腹の調子を整える食物繊維や免疫を高めてくれる酵素も含まれています。 | | | | | |
| 6 (火) | | | コールスロー ホットケーキ | ぎゅうにゅう 、ベーコン えび | たまねぎ、ブロッコリー しめじ、キャベツ、きゅうり トマト | スパゲティ、ルウ ドレッシング ホットケーキ | 739 | 895 | ブロッコリーには風邪予防のビタミンCや皮膚や粘膜を強くするビタミンAが豊富に含まれています。 | | | | | |
| 7 (水) | | | ひめもちすいとんじる さんまはちみつレモンに ふきとみずのあぶらいため | ぎゅうにゅう 、 とりにく さんま 、さつまあげ | にんじん、ほししいたけ、ねぎ ごぼう、ふき、みず いとこんにやく | ごはん 、 ひめもち あぶら | 663 | 822 | 6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。将来をとおしておいしく食事するために、歯を丈夫にして、よく噛んで食べましょう。 | | | | | |
| 8 (木) | | | コンソメスープ にくだんご イタリアンサラダ | ぎゅうにゅう 、ハム にくだんご | セロリ、キャベツ、パセリ たまねぎ、にんじん、レタス きゅうり、きびまん | パン、ドレッシング | 651 | 789 | コンソメスープは、フランス料理の代表的なスープになります。フランス語でコンソメは「完成された」という意味になります。 | | | | | |
| 9 (金) | | | エッグカレー フルフルゼリー パックふくじんづけ | ぎゅうにゅう 、 とりにく うずらたまご | たまねぎ、にんじん りんごピューレ 、みかん パイン、もも、ふくじんづけ | むぎごはん 、じゃがいも ルウ、マーガリン、 ゼリー | 759 | 954 | 今日のフルフルゼリーには青森県産の雪入参ジュレとりんごゼリーが入っています。 | | | | | |
| 12 (月) | | | みそかきたまじる チキンみそカツ わふうサラダ | ぎゅうにゅう 、とうふ たまご 、 にほしこ 、 みそ チキンみそカツ かにかまぼこ | にら、だいこん、きゅうり | ごはん、あぶら ドレッシング | 607 | 758 | 今日は、「ふるさと産消費県民運動推進月間」です。青森県産や地元産の食材を多く使用して地産地消を推進し、ふるさとの良さを知る機会としています。作ってくれた人たちへの感謝の気持ちを忘れずに味わって食べましょう。6月の中でも、今週は特に県産食材を多く使用しています。どのような県産の食材が使われているか見てみましょう。 | | | | | |
| 13 (火) | | | わかたけしのだに ながいもサラダ アップルクーヘン | ぎゅうにゅう 、ちくわ とりにく わかたけしのだに、なると | オクラ、わらび、ぜんまい ねぎ、ほししいたけ、にんじん | こめこうどん 、ながいも アップルクーヘン | 602 | 701 | 長芋は細長い形をしていますが、土の中ではどのように伸びるのでしょうか？ ①真横に延びる ②斜めに伸びる ③下に延びる 正解は、③です。長芋は真下にどんどん伸びていきます。ちなみに、青森県では長芋の生産量が全国一位となっています。 | | | | | |

食育

まい とし がつ しょくいくげっかん
毎年6月は「食育月間」
まい つき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものを位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯みがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。



かみごたえのある食べ物





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

| 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 | からだのちょうしをととのえる | なつやちからになる | 小 | 中 | 食 | 育 | 一 | 口 | メ | | モ |
| 14 (水) | | | せんぎりじる なっとう ごぼうプルコギ | ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、 なっとう あじつけぶたにく | キャベツ、にんじん、ねぎ きりぼしだいこん 、ひじき ごぼう、つきこんにやく ほししいたけ、あかピーマン | ごはん 、ごま、さとう ごまあぶら | 619 | 785 | ごぼうは昔、日本のほかに数か国でしか食べられていませんでした。しかし最近、独特の風味や食感が注目され、イタリアやフランスでも使われることがあります。一年中出回っていますが、本来の旬は秋から冬です。豚肉や鶏肉などお肉との相性もいいのでいろいろな料理に使われます。 | | | | | 納豆容器 はビニー ル袋へ |
| 15 (木) | | | キャロットポタージュ だけきみりオムレツ こかぶのマリネサラダ カシスジャム | ぎゅうにゅう 、 ウインナー たまご 、 とりにく | にんじん、 たまねぎ とうもろこし 、かぶ、きゅうり | パン 、バター なまクリーム、ルウ ジャム | 691 | 790 | 青森市は日本で最大のカシスの産地です。1970年代にヨーロッパから苗木を購入し、その栽培が始まりました。青森の気候は栽培に適しているため、国内の7割の生産量を占めています。今日は、カシスジャムとして給食に出ます。米粉パンにつけて食べましょう。 | | | | | |
| 16 (金) | | | しじみのみそしる さばみそに ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう 、 しじみ みそ 、 さば 、ちくわ | はねぎ、ごぼう、きゅうり | ごはん | 657 | 856 | しじみには、うまみ成分であるコハク酸が豊富に含まれています。うま味成分たっぷりでもおいしいです。味噌汁にすると、いつもより味噌や顆粒だしの量を減らしても、しじみのダシでおいしく食べることができます。今日は青森県小川原湖産のしじみを使用しました。 | | | | | |
| 19 (月) | | | なめこのみそしる いわしうめに レンコンサラダ | ぎゅうにゅう 、 とうふ みそ 、 にほしこ 、 いわし ツナ | なめこ、にんじん、ねぎ れんこん、みずな | ごはん、マヨネーズ | 605 | 749 | いわしは漢字で書くと「鰯=魚偏に弱い」と書きます。いわしはすぐに死んでしまうという弱い魚であることから、「よわし」が転じて「いわし」と呼ばれるようになったといわれています。いわしには、血液をサラサラにしてくれるDHAやEPAという脂肪酸がたくさん含まれています。 | | | | | |
| 20 (火) | | | ぼうぎょうざ くらげのちゅうかあえ はらじゅくドック | ぎゅうにゅう 、 たまご ぶたにく 、 ぎょうざ くらげ、ハム | にんじん、たけのこ、きくらげ チンゲンサイ、きゅうり | そうめん、でんぷん ごまあぶら、あぶら ドレッシング、さとう ごま、はらじゅくドック | 781 | 904 | 豚肉は、牛肉や鶏肉に比べて約10倍ものビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は疲労回復のビタミンといわれ、ごはんなどの糖質の分解を助けてくれる働きがあります。脳が働くには、この糖質からのエネルギーが必要となります。脳に栄養がいきわたらないと、イライラしたり、集中力の低下につながります。 | | | | | |
| 21 (水) | | | じゃがいものみそしる つくねハンバーグ ラーメンサラダ | ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、 にほしこ 、 とりにく つくねハンバーグ | にんじん、ねぎ、レタス きゅうり、とうもろこし | ごはん 、じゃがいも チャーメン ドレッシング | 648 | 798 | 今日は、夏至といって一年の中で最も昼の時間が長く、夜の時間が短い日です。反対に、最も夜の時間が長く、昼の時間が短い日を冬至といいます。夏至には、関西地方ではたこを食べる習慣があります。これはたこの8本足のように、稲が根づくことを祈って食べられるそうです。 | | | | | |
| 22 (木) | | | やさいスープ わかどりのごまてりやき アスパラとえびのサラダ | ぎゅうにゅう 、 ベーコン とりにく 、 えび | えのきたけ、にんじん、もやし アスパラガス、レタス | パン、ごま ドレッシング | 664 | 755 | アスパラガスが日本に入ってきたのは江戸時代で、当時は食用でなく観賞用として栽培されていたそうです。明治時代から食用とされ、一般的に食べられるようになったのは昭和になったからです。緑のアスパラガスのほかに白いものがありますが、これらは全く同じ品種です。発芽後、すぐに土をかぶせて日光に当たらないように育てるとホワイトアスパラガスができます。 | | | | | |
| 23 (金) | | | ドライカレー かいそうサラダ | ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、ひよこまめ だっしだいず | たまねぎ、にんじん、セロリ ピーマン、きゅうり とうもろこし、かんとん | むぎごはん 、ルウ | 653 | 833 | 食事をするときの姿勢についてです。みなさんの食べるときの姿勢はどうですか？背中を丸めて食器を持たずに食べていたり、横やななめをむいたり、足を投げ出したりしていませんか？姿勢が悪いと、胃や腸がしめつけられて、食べ物の消化が悪くなり、体によくありません。背筋をまっすぐに伸ばして座り、きちんと食器をもって食べましょう。 | | | | | |
| 26 (月) | | | せんべいじる ますしおやき いんげんのいそかあえ | ぎゅうにゅう 、 とりにく ます | にんじん、ごぼう、まいたけ ねぎ、つきこんにやく さやいんげん、しらたき、のり | ごはん、 せんべい | 606 | 753 | せんべい汁は八戸を中心に、青森県南・岩手県北で約200年前から食べ継がれてきた郷土料理です。南部せんべいをしょうゆ味で煮たものになります。食物繊維が豊富な舞茸やごぼうが入っています。給食で使っているせんべいには、日本人が不足しがちなカルシウムが含まれています。 | | | | | |
| 27 (火) | | | はんじゅくあじつけたまご ジャージャーめんのご あおもりプリン | ぎゅうにゅう 、 ぶたにく みそ 、 たまご だっしだいず | たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ たけのこ、きゅうり だっしだいずもやし、にんじん | ちゅうかめん、さとう でんぷん、ごまあぶら プリン | 666 | 724 | ジャージャー麺は、豚挽肉とにんじん、たけのこ、しいたけなどを炒め、みそやテンメンジャーという調味料で味付けした辛みそあんかけを、麺にかけて食べます。強い火で、ジャージャーと炒めるので、「ジャージャー」というそうです。麺に野菜をのせて混ぜて食べましょう。 | | | | | デザート 容器：紙 |
| 28 (水) | | | あおなじる わふうきんぴらつつみやき てっこつサラダ | ぎゅうにゅう 、 なまあげ みそ 、 にほしこ わふうきんぴらつつみやき だっしだいず、ちりめん、チーズ | だいごんな、にんじん こまつな、きピーマン、ひじき | ごはん 、いたふ ごまあぶら | 634 | 781 | 青菜汁に入っている大根菜は、大根の葉です。大根の根は色が薄い淡色野菜ですが、葉は色が濃く、カロテンが多い緑黄色野菜です。含まれている栄養成分が大きく違い、葉にはカロテンやカルシウム、ビタミンCなどが根の何倍も含まれています。葉付きの大根が手に入ったら、葉も残さず食べるようにしたいですね。 | | | | | |
| 29 (木) | | | トマトとたまごのスープ さけチーズフライ フレンチサラダ | ぎゅうにゅう 、 たまご さけ、チーズ | トマト、チンゲンサイ ブロッコリー、あかピーマン レタス | パン、でんぷん ドレッシング | 765 | 888 | みなさんは大きいトマトとミニトマトどちらが好きですか？ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれています。これはお医者さんがいらなくらいトマトには栄養がある食べ物として考えられています。体の中に入るとビタミンAに変わるカロテンやビタミンC、食物繊維が多い野菜です。今日は卵とトマトのスープにしました。残さず食べましょう。 | | | | | |
| 30 (金) | | | ながいものみそしる カラフルそぼろ わかめのすのもの | ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、 にほしこ 、 とりにく だっしだいず | にんじん、ねぎ、とうもろこし えだまめ、わかめ、きゅうり だいこん | ごはん 、ながいも さとう | 621 | 793 | 酢は味をつけるほかに、食べ物を腐りにくくしたり、細菌を殺したりする力があります。ほとんどの菌は、酢の中では10分以下で死滅します。酢には、いろいろな種類があり、米を原料とした米酢やりんご酢、果実酢などがあります。酢の酸味や香りが、胃酸を多く出し、消化吸収を助けてくれるので、食欲がないときには、酢を使った料理をおすすめします。 | | | | | そぼろは ご飯にか けて食べ ましょう |