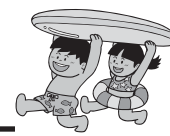




7~8月分こんだてひょう



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。

給食回数 20回

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)		しよく 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	
7月3日(月)		とりじるあさだきさんまかぶのすのもの	ぎゅうにゅう こうやどうふ、さんま とりにく	ごぼう 、まいたけ、 ねぎ にんじん 、つきこんにやく かぶ、きゅうり	ごはん、いたふ、さとう	627	769	給食センターでは「あおり型」を目指して給食を作っています。「あおり型」とは健康を守るために給食でも家庭でもお弁当でも実践して、食習慣として身につけたい食べ方です。①塩分ひかえめ ②野菜たっぷり ③あぶらほどよく ④ごはんしっかり ⑤あおりに感謝 この5つのコンセプトを考えながら、食事をしてみましょう。					
4日(火)		やきおにぎり ツナサラダ ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう 、ツナ たまご、あぶらあげ なると	きゅうり、 キャベツ 、 にんじん ほししいたけ、みつば	こめこうどん 、おにぎり アーモンド、マヨネーズ ゼリー	637	739	塩分のとり過ぎは高血圧の原因になるだけでなく、生活習慣病のリスクを高めます。病気になる前から減塩するのは、子どもの頃から薄味の食事になれることが大切です。また、野菜を食べる事は生活習慣病の予防になります。青森県は新鮮な野菜がとれます。季節を感じながら野菜をたっぷり食べましょう。 *おにぎりのトレーはビニール袋へ					ゼリーの容器・フタはプラスチックです
5日(水)		はくさいのみそしるなっとう にくなが	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほしこ 、 みそ 、なっとう ぎゅうにく	はくさい 、 にんじん 、 ねぎ たまねぎ、しらたき、えだまめ	ごはん 、 ながいも あぶら、さとう	664	850	あぶらのとり過ぎは肥満につながります。ドレッシングやマヨネーズなど、油を原料とする調味料の使い過ぎにも注意が必要です。おやつにもあぶらは入っているので食べ過ぎないように気をつけましょう。一日のエネルギーの半分以上をご飯などの炭水化物でとるのがよいと言われています。ごはんは残さずしっかり食べましょう。					なっとうの容器はビニール袋へ
6日(木)		モロヘイヤスープ ハムカツ(マイティソース) タラモサラダ	ぎゅうにゅう 、えび たまご 、ハムカツ、たらこ	きゅうり、ブロッコリー にんじん 、えのきたけ モロヘイヤ	パン 、でんぷん、あぶら じゃがいも	633	720	青森県にはおいしい水があり、米があり、いろいろな野菜や果物も多く生産されています。三方を海に囲まれているため、魚も豊富です。新鮮で栄養価の高い素材を料理に使うことができます。給食でも牛乳やごはん、パン、野菜など県産食材を使っています。青森の恵まれた環境に感謝しておいしくいただきます。					
7日(金)		チキンカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう 、 とりにく ジョア (キウイ)	たまねぎ、 にんじん りんごピューレ 、もも、パイ んにく、しょうが	むぎごはん 、 じゃがいも カレールー、みかんゼリー しらたま	705	916	今日は七夕なので、フルーツしらたまに星形のゼリーを入れました。天気の良い日は星空をながめて見ましょう。					
10日(月)		とうふのみそしる あじレモンしょうゆにぶたしゃぶサラダ (バックあじボン)	ぎゅうにゅう 、とうふ あぶらあげ、 みそ にほしこ 、 ぶたにく あじレモンしょうゆに	にんじん 、 ねぎ 、わかめ キャベツ 、さやいんげん	ごはん	593	734	あじポンはポン酢にしょうゆを加えた調味料です。柑橘が入っているので、野菜や肉もさっぱりと食べられます。					
11日(火)		りっちゃんサラダ ホットケーキ	ぎゅうにゅう 、ベーコン とりにく 、ハム	たまねぎ、さやいんげん しめじ、きゅうり、 キャベツ にんじん 、 トマト 、こんぶ とうもろこし	スパゲティ、マーガリン ホットケーキ ホワイトルー ドレッシング	661	797	りっちゃんサラダはお話の中に出てくる元気になるサラダです。サラダを食べて夏をのりきろう！					
12日(水)		しじみじる チキンみそカツ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう 、しじみ みそ 、 チキンみそカツ ぶたにく	はねぎ、 ごぼう 、 にんじん れんこん、つきこんにやく	ごはん 、あぶら ごまあぶら、さとう ごま	622	786	しじみは小川原湖産です。しじみは鉄分が多く、栄養たっぷりなので身までしっかり食べてください。					
13日(木)		トマトスープ ウィナーたまごまき えびとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう 、ウィンナー たまごまき、えび	きゅうり、ブロッコリー とうもろこし、 にんじん キャベツ 、たまねぎ しろいんげん	パン 、ラビオリ マヨネーズ トマトスープルー	794	880	今日のトマトスープにはラビオリが入っています。ラビオリとは小麦粉をねって薄くのばした生地の間にひき肉と野菜のみじんぎりを包んだパスタで、ゆでた粉チーズやトマトソースをかけて食べるイタリアのパスタ料理です。パスタの種類は多く、スパゲティのような長いものやマカロニのような短くて穴の開いたもの、リボンや貝の形のパスタもあります。					
14日(金)		クッパ ショーロンポー ナムル	ぎゅうにゅう 、 たまご とりにく 、ショーロンポー	にんじん 、 だいこん 、しいたけ こねぎ、ほうれんそう、もやし	むぎごはん 、ごまあぶら すりごま、ドレッシング	661	806	休み中のおやつ食べ方です。おやつを食べる時は食事がしっかり食べられるように、時間と量を決めて食べましょう。お菓子やジュースには砂糖や油、塩が含まれています。とり過ぎると虫歯や病気の原因となるので食べ過ぎには気をつけましょう。 *クッパはごはんにはスープをかけて食べましょう。					ショーロンポー 2ヶずつ

食育

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

熱中症にご注意ください!

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかき習慣をつけるなど、暑さに負けない体づくりしましょう。

水分補給、なぜ必要?

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活している場合、体重70kgの人では1日に25ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたものの)やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます!

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g



7~8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)		しよく いく ひと ぐち 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	なつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ	
7月18 (火)			サラダそうめんのぐ (バックめんつゆ) カレーロール シークワサータルト	ぎゅうにゅう 、ツナ カレーロール	レタス、きゅうり あかピーマン、きピーマン	そうめん、あぶら タルト	642	728	きょう 今日のサラダそうめんには、赤と黄色のピーマンが使われています。ピーマンは、カロテンやビタミンCがたくさん入っている夏の野菜です。特に、赤や黄色のピーマンは緑よりも栄養価は高く、約2~3倍にもなるのです。赤や黄色の色素には、老化や病気を防いでくれる抗酸化物質が多く入っており、鮮やかな色は食欲を増す効果もあります。	めんじょ野菜のせ、めんつゆをかけて食べましょう			
19 (水)			だいこんのみそしるさばみそに こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ にほしご 、さば カニかまぼこ	だいこん 、 にんじん 、こまつな もやし	ごはん 、ごま	604	788	あつ 暑さがきびしくなり、汗をたくさんかく季節には暑さ対策や熱中症予防のため、こまめな水分補給が大切です。熱中症になりやすいのは、高齢者や乳幼児、体調の悪い人、やせ過ぎの人や肥満の人、また、健康な人でも睡眠不足や朝ごはん抜きの人、暑さになれていないとき、激しい運動をしたときは要注意！食事や睡眠をしっかりとする事も予防には必要です。				
20 (木)			コンソメスープ ハンバーグ レモンクリームサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハンバーグ、カニかまぼこ	キャベツ 、たまねぎ、 にんじん パセリ 、レタス、きゅうり とうもろこし、にんにく	パン 、ドレッシング	751	815	すいぶんほきゅう 水分補給の方法として、水やお茶をのどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。運動してたくさん汗をかいた時や熱中症が疑われるときはスポーツドリンクもいいのですが、飲み過ぎると糖分のとり過ぎになりますので気をつけましょう。普段の生活ではジュースよりも水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。				
21 (金)			シーフードカレー ふくじんづけ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 、 ふたにく だっしだいず、えび、いか	マッシュルーム、たまねぎ にんじん 、 りんごピューレ にんにく、しょうが ふくじんづけ、かいそう きゅうり、かんでん	むぎごはん 、カレールウ	698	890	きょう 今日で一学期の給食は最後になりますね。暑い夏は、そうめんやアイスといったさっぱりとしたものや冷たい物が食べたくありません。しかし、このような食べ物は糖質が多く、それだけでは体が疲れやすくなってしまいます。夏休みでも、肉や魚、豆腐などのたんぱく質と野菜や果物といったビタミンが多い食べ物を欠かさず食べて、暑さに負けないようにしましょう。				
8月24 (木)			オニオンスープ わかどりのごまてりやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン かにかまぼこ、とりにく	たまねぎ、 にんじん 、 パセリ えのきだけ、 ごぼう 、きゅうり とうもろこし	パン 、ドレッシング ごま	669	759	にがつき 二学期です。夏休みが終わると「朝礼で倒れる」、「寝起きが悪く午前中ずっとだるい」、といった人が増えるようです。これらは、夏の疲れと気持ちのゆるみからなることが多いので、1日も早く元気な体になるために、まずは「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。*パンに照焼きとごぼうサラダをはさんで和風サンドにして食べましょう。				
25 (金)			なつやさいかレー あんりんフルーツ	ぎゅうにゅう 、 ふたにく	たまねぎ、 にんじん 、かぼちゃ なす 、 いんげん りんごピューレ 、 にんにく しょうが、パイン、もも マンゴー	むぎごはん 、カレールー マーガリン あんりんゼリー	754	963	きょう 今日のカレーに入っている夏野菜はなす、かぼちゃ、いんげんです。かぼちゃは冬のイメージがありますが、夏から秋にかけて収穫され、冬の間に保存できる野菜です。夏野菜には夏の体に必要なビタミンやミネラルを補給して体を元気にしてくれる役割があります。夏野菜たっぷりのカレーを食べて夏の疲れやだるさを吹き飛ばしましょう。				
28 (月)			ながいのみそしる ますしおやき ごまチキンサラダ	ぎゅうにゅう 、なまあげ みそ 、 にほしご 、とりにく ます	いんげん、 ながねぎ 、 キャベツ えだまめ、パプリカ	ごはん 、 ながいも 、ごま ドレッシング	621	777	なつやす 夏休み中、何回みそ汁を飲みましたか？みそ汁は適度な塩分と水分を補給できる料理です。また、温かい汁ものは冷房や冷たいものを食べて冷えた体をあたためて胃腸の調子をよくしてくれます。できるだけ朝みそ汁を飲むと熱中症の予防にもなりますので、みそ汁を飲むようにしましょう。				
29 (火)			ひやしちゅうかのぐ (バックちゅうかダレ) ぼうぎょうざ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 、ハム たまご、ヨーグルト	きゅうり、もやし	ちゅうかめん、ごま あぶら	623	705	ひや 冷やし中華は日本で考えられた麺料理です。夏の訪れとともに「冷やし中華始めました」という看板や張り紙がされ、夏の風物詩になっています。全国各地で食べられますが、地域によって上りの具材やスープ、味付けが違います。食欲のない暑い夏にはさっぱりと食べられ、具材やスープによってバリエーションがつけられるので、家庭でも夏にはよく食べられるメニューですね。	ヨーグルトのフタはアルミ、容器は紙			
30 (水)			あおさのみそしる タコミート レタスサラダ れいとうパイン	ぎゅうにゅう 、ぎゅうにく ふたにく 、だっしだいず チーズ、とうふ	きピーマン、 トマト 、 ねぎ にんにく、たまねぎ、えだまめ レタス、あおさ、パイン	ごはん 、さとう、あぶら	676	859	タコライス、ピリ辛に味付けした挽肉に、野菜、チーズなどをご飯にのせて食べる沖縄生まれの料理です。今から約30年前、アメリカ兵が安くてお腹いっぱい食べられるようにと沖縄県の金武町の飲食店で、メキシコのタコスヒントに考えられました。肉も野菜もたっぷり食べられる料理です。*ごはんの上にレタスサラダとタコミートをのせて食べましょう。				
31 (木)			コーンポタージュ あみやきハンバーグ グリーンサラダ リンゴジャム	ぎゅうにゅう 、ハンバーグ	たまねぎ、 にんじん とうもろこし、 パセリ マッシュルーム、ブロッコリー きゅうり、 キャベツ	スライスパン ポタージュルー ドレッシング りんごジャム	698	804	がつ 8月31日は「やさいの日」です。野菜は体の調子をととのえて、病気を予防する働きがあります。汗を多くかくとビタミンやミネラル分も体から出てしまい、だるくなったり、疲れやすくなります。普段から、野菜をたくさん食べてビタミンやミネラルを補うことが大切です。新鮮な野菜を食べて体をシャッキリとさせて元気に過ごしましょう。				

食育 学校で! 一緒に 始めよう!

おいしい気 かがた

「あおもい型」

家庭と学校同時に変われば未来が変わる! めげせ★元気な青森県!

- 1 「塩分」ひかえめ
しょうがくせい 小学生 2.5g 未満
中学生 3.0g 未満
(1食当り)
- 2 「野菜」たっぷり
しょうがくせい 小学生 100g 以上
中学生 120g 以上
(1食当り)
- 3 「あぶら」ほどよく
- 4 「ごはん」しっかり
- 5 「あおもい」に感謝

せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病