



9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	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
1 (金)			しじみのみそしるあさだきいわし きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう 、 しじみ 、 みそ 、いわし、 ぶたにく	はねぎ、つきこんにやく にんじん 、 ごぼう 、れんこん	ごはん 、さとう、ごまごまあぶら	607	758	今日から9月です。夏休みが終わりそろそろ夏の疲れが出てくる時期です。朝・昼・夜の食事はしっかりとり、夜は早めに寝るようにして生活リズムを整え、2学期を元気に過ごしましょう。					
4 (月)			じゃがいものみそしるハンバーグ ほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、にぼしこハンバーグ、ツナ	にんじん 、 ねぎ 、ほうれんそうとうもろこし	ごはん、じゃがいもドレッシング	664	808	秋は実りの季節です。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。また、「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」でもありますので、美味しいものを食べてしっかり運動をし、たくさん勉強をして元気を作りましょう。					
5 (火)			フレンチサラダ わなしゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく、まめぶらすこなチーズ	たまねぎ、 にんじん 、 にんにく パセリ、ブロッコリー、レタス むらさきキャベツ	スパゲティ、マーガリンドレッシング、ゼリー	675	827	梨は、日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代には食べられていました。江戸時代には品種も増え、現在のような甘みが強く、果肉の柔らかい梨は、明治以降に品種改良されたものです。					
6 (水)			わかめのみそしるバラやきすのもの	ぎゅうにゅう 、にぼしこ みそ 、 ぶたにく カニかまぼこ	わかめ、 にんじん 、ねぎあかピーマン、たまねぎ きゅうり 、もやし	ごはん 、いたふ、さとう	647	826	バラ焼きは約60年前、三沢市を発祥とし十和田市などの南部地方へと広まりました。今では「十和田バラ焼き」が十和田市のご当地グルメとして有名になりました。					
7 (木)			タイピーエン はるまき てっこつサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく えび、かまぼこ、はるまき だいず、ちりめん、チーズ	ほうれんそう、きピーマン ひじき、 はくさい 、 にんじん きくらげ	パン 、あぶらごまあぶら、はるさめ	639	731	タイピーエンとは、日本でアレンジされた中国の料理です。春雨スープにえび・いか・豚肉・白菜・タケノコ・きくらげなどの具材を入れたスープです。熊本県では、麺料理としてご当地グルメとなっています。					
8 (金)			ビーフストロガノフ わふうサラダ	ぎゅうにゅう 、ぎゅうにく ヨーグルト	トマト、たまねぎ、 にんじん グリンピース、 だいこん みずな、あかピーマン	むぎごはん 、マーガリン ルウ、なまクリームドレッシング	775	981	ビーフストロガノフはロシア料理で、牛肉の薄切りを玉ねぎなどと一緒に炒め、サワークリームやヨーグルトの酸味を加えたソースで煮込んだ料理です。					
11 (月)			はくさいのみそしるチキンカツ(パックソース) ながいもサラダ	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼしこ、 みそ チキンカツ 、ちくわ	はくさい 、 にんじん 、しめじ オクラ	ごはん、いたふ、あぶら ながいも	646	813	体はたんぱく質という栄養素から作られています。筋肉、髪の毛、つめ、血液、そして細胞のひとつひとつを作っているのがたんぱく質です。食べ物からたんぱく質が体の中に入り、いろいろなアミノ酸に分解され、体の中に運ばれて筋肉や血液を作っています。体重が増えたり、身長が高くなったりします。たんぱく質を多く含む食べ物は、魚や肉、卵、豆腐、牛乳などです。たんぱく質をとるとともにいろいろな食べ物をバランス良く食べるようにしましょう。					
12 (火)			はんじゅくあじつけたまごバンバンジー デザートチーズ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なたと、たまご、ハム デザートチーズ	にんじん 、しなちく、きくらげ キャベツ、はねぎ、もやし きゅうり	ちゅうかめんドレッシング、ごま さとう	593	705	豚肉には、体の疲れをとって元気にしてくれる働きのある、ビタミンB1がたっぷり含まれています。不足すると疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。ビタミンB1は「アリシン」という成分と一緒に食べると吸収力が良くなるので、アリシンを含む玉ねぎ・にんにくやニラなどと組み合わせることでおすすめです。					
13 (水)			おやこにえびしゅうまい おひたし	ぎゅうにゅう 、 たまご とりにく、なたと えびしゅうまい かつおぶし	にんじん 、たまねぎ グリンピース、ほししいたけ こまつな、 はくさい	ごはん 、いたふ	632	827	みなさん、ニワトリは一年間に何個の卵を産むか知っていますか？ニワトリは23~27時間に1個の卵を産み、1年間で約300個の卵を産みます。1羽だけでたくさんの卵を産むんですね。ちなみに、白玉と赤玉などの卵の殻の色は、鶏の種類による違いで栄養価は同じです。					

食育 食べていますか？

朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

朝ごはんを食べることで...

- 体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。
- 寝ていた間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。
- 腸を動かし、便秘を防ぎます。
- 元気!

朝ごはんを食べないと

- だるさ、イライラなど、不調の原因になります。
- 集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。
- 肥満や生活習慣病の発症につながります。

まったく食べていない人は...

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。

主食(ご飯、パンなど)のみで済ませている人は...

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。



9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)		しょく 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	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ	
14 (木)		コンソメスープ チキンロイヤル マカロニサラダ	ぎゅうにゅう 、 ウインナー	にんじん 、たまねぎ、キャベツ セロリ、パセリ、レタス きゅうり	パン 、 チキンロイヤル マカロニ、マヨネーズ	656	800	こしょうは、古代ギリシャ時代からヨーロッパでは使われていて、古くなったお肉のおいさを消したり、肉が腐るのを防いだり、食中毒予防をするためにとっても大切なものでした。日本では奈良時代に中国から伝わり、はじめは気分をすっきりさせる薬の代わりに使っていたようです。この時代のこしょうは、天皇や身分の高い人たちしか手に入れることができない珍しいものでもありました。					
15 (金)		せんぎりじる ますしおやき いんげんとむしどりのピーナッツあえ チョコシュー	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、ます、むしどり	キャベツ、 ねぎ きりぼしだいこん、ひじき いんげん、もやし、 にんじん	ごはん 、ピーナツ チョコシュー	616	767	ひじきは、海藻の仲間です。ひじきは春に収穫されますが、わかめのように生で食べる海藻ではなく、食べられる状態に処理されたものを乾燥させています。カルシウムや食物繊維がたくさん含まれているので、成長期の食事にはとても良い食品です。乾燥されているので長期保存も可能なので、いつの時期にも美味しく食べられる便利な食品です。					
19 (火)		ぎょうざ ごぼうサラダ だけきみむしパン	ぎゅうにゅう 、 とりにく あぶらあげ、 みそ ぎょうざ、カニかまぼこ	にんじん 、 はくさい 、はねぎ ごぼう 、 きゅうり	そうめん だけきみむしパン	673	798	「にゅうめん」とは、そうめんを温かいダシで食べる料理で、奈良県発祥の郷土料理です。そうめんは大和地方(奈良県)にある三輪山麓が発祥の地と言われ、現在も「三輪そうめん」として有名です。今日は、味噌味に仕上げました。					餃子：小 ・中2個
20 (水)		すましじる レバーいりチキンちぎりあげ ほうれんそうとだいまやしのごまあえ	ぎゅうにゅう 、とうふ なると、チキンちぎりあげ ツナ	キャベツ、オクラ ほうれんそう、もやし	ごはん 、ごま	604	742	レバーには鉄分がたくさん含まれています。鉄が不足すると貧血になり、顔色が悪く体が疲れやすくなります。成長期のみなさんは、体の成長とともに血液量も増えるので、貧血にならないように鉄を多く含む食品を進んで食べましょう。					ちぎり揚 げ：小 ・中2個
21 (木)		ちゅうかコーンスープ チキンフィレオ(マイティソース) はなやさいアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう 、 ハム たまご 、とりにく	とうもろこし、チンゲンサイ にんじん 、 ねぎ 、ブロッコリー カリフラワー	パン 、でんぷん、あぶら マヨネーズ、アーモンド	600	760	お酢は、お酒をつくる時に偶然にできたものと言われています。酢を英語で「ピネガー」と言いますが、もともとフランスの言葉「ピネーグ(お酒が酸っぱくなったもの)」からきたようです。酢は昔から「体に良いもの」と伝えられていたので、病気の時に食べたり、薬として飲んでいました。					パンにチキ ンフィレオ をはさんで 食べましょ う。
22 (金)		ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんじん 、たまねぎ リンゴピューレ 、かいそう きゅうり 、レタス とうもろこし	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ、マーガリン	689	878	日本は海に囲まれた島国で、昔から海藻が食べられてきました。海藻に豊富に含まれるミネラルやビタミン、食物繊維の効果も昔の人々も感じていたようです。生で食べられるほかに、乾燥や塩蔵などの保存方法で年中食べられる食品です。					
25 (月)		ぶたじる ねぎいりあつやきたまご いかとブロッコリーのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく こうやどうふ、 みそ たまご 、いか	にんにく、 ごぼう つきこんにやく、 にんじん しめじ、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー	ごはん、ドレッシング	615	784	キャベツは江戸時代にオランダから日本に伝わった野菜で、最初「オランダ菜」と呼ばれていました。ビタミンC、カルシウム、食物繊維が多く、胃腸に良いビタミンUが含まれています。生で千切りにして食べたり、サラダや漬物にしたり、炒めものやスープなどいろいろな料理に使われます。					
26 (火)		のっぺいうどん きのこしのだ しらたまクリームチーズあえ	ぎゅうにゅう 、なると ゆば、きのこしのだ クリームチーズ	にんじん 、ほししいたけ はねぎ、パイン、もも	こめうどん 、まめふ でんぷん、みかんゼリー もち、なまクリーム	617	728	のっぺいうどんとは、滋賀県長浜市の郷土料理で、しいたけ・かまぼこ・麩・湯葉などの具が入ったとろみのあるあんかけうどんのことです。ちなみに、「のっぺい」とは、くず粉でとろみをつけた汁が「のっぺり」していることからつけられた名前です。					
27 (水)		ながいものみそしる さばしょうがに きりぼしだいこんサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、にぼしこ、さば カニかまぼこ	にんじん 、モロヘイヤ きりぼしだいこん、 きゅうり あじつけのり	ごはん 、 ながいも 、ごま	652	791	味噌汁は、和食の中でも一番食べられている料理です。「ミソスープ」とも呼ばれ、世界中に知られているスープ料理です。味噌汁には2〜3種類の具を入れますが、みなさんの好きな具材はなんですか。できれば、おかずとのバランスを考え、肉や魚のおかずの時は野菜たっぷりの味噌汁にし、野菜炒めなどのおかずの時は、豆腐や卵などを入れタンパク質のとれる味噌汁にするなどして具材を工夫するといいですね。					
28 (木)		はくさいのクリームスープ ハムカツ かんでんサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン スキムミルク、ハムカツ	たまねぎ、はくさい、 にんじん パセリ、レタス、ブロッコリー かんでん	パン 、マーガリン、ルウ あぶら	624	862	日本人に不足している栄養素の中に「カルシウム」があります。カルシウムは、骨や歯にはなくてはならない栄養素で、一生の中で作られる骨が最も多い時期は、小学校から中学校にかけてです。カルシウムが不足したままだと「骨粗鬆症」になるリスクが高くなるため、将来を健康に過ごすためにも、みなさんの年齢でカルシウムを多く含む食品を積極的に食べるようにしましょう。また、骨のカルシウムは運動することで増えるので、体を動かすことも大切です。					
29 (金)		キャベツのみそしる なっとう キムタクいため	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼしこ、 みそ 、なっとう ぶたにく	にんじん、しめじ、キャベツ キムチ、もやし、はくさい つぼづけ	ごはん 、いたふ、ごま ごまあぶら、さとう	639	816	キムタク炒めは、漬物を美味しく食べてもらおうと、平成14年長野県塩尻西部中学校の栄養士が考えたメニューです。キムチとたくあんを使うことから「キムタク」という名がつけられました。今では、市内の学校に伝わり、さらに家庭・地域の味として親しまれているそうです。給食では、辛みの少ないキムチと甘みのあるつぼ漬けを使って作っています。					納豆容器 ：ビニー ル袋へ