



2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 19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	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	
1 (木)	フレンチパン	オニオンスープ ウィンナーたまごまき チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ウィンナーたまごまき とりにく	きゅうり、パプリカ ブロッコリー、えのきたけ たまねぎ、 にんじん 、パセリ	パン 、あぶら	690	776	2/1~2/7は「生活習慣病予防週間」です。「生活習慣病」とは食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する病気のことで、生活を見直したり、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけていれば予防できるものです。よく体を動かし、きちんと食事をして、早寝早起きすることが大事ですね。
2 (金)	むぎごはん	ビーフストロガノフ ツナとまめのサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく ヨーグルト、なまクリーム まめ、ツナ	トマト、たまねぎ、 にんじん パプリカ、グリーンピース キャベツ、コーン、にんにく しょうが	むぎごはん 、マーガリン ビーフシチュールー ドレッシング	757	969	生活習慣病にならないために食事面で気をつけることは、1日3食しっかり食事すること、揚げ物やスナック菓子など脂肪の多いものは控えること、おやつは食べ過ぎないこと、薄味になれること、好ききらいしないで野菜を食べること、よくかんで食べることで、給食でも薄味や野菜たっぷりの献立を心がけています。
5 (月)	こはん	わかめのみそしる いわしたつたあげ ながいものうまに	ぎゅうにゅう 、 にぼしこ こうやどうふ、 みそ いわし 、 とりにく	にんじん 、 ねぎ 、わかめ つきこんにやく、ほししいたけ いんげん	ごはん、あぶら ながいも 、さとう	621	763	鮭やさんまの漁獲量が減ってきているといわれていますが、今年はいわしがよく獲れているそうです。そこで、八戸でとれたいわしに味をつけて竜田揚げにしました。小骨が多い魚ですが、竜田揚げにすると小骨まで食べられます。いわしはさばやさんまと同じ青魚として体や脳にいい魚の脂が入っているので、残さず食べてください。
6 (火)	とりしおそうめん	チキンちぎりあげ ブロッコリーサラダ ミルクレープ	ぎゅうにゅう 、 とりにく なると、チキンちぎりあげ かにかまぼこ	にんじん 、たけのこ、 キャベツ はねぎ、きゅうり、ブロッコリー かんでん、にんにく	バックそうめん ごまあぶら ドレッシング ミルクレープ	626	764	わたしたちの体の中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする「体内時計」があるといわれています。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは、体のリズムを健康に維持するうえからも重要です。朝食をしっかり食べることで体内時計のリズムを整えることができます。
7 (水)	こはん	キムチなべ ねぎいりたまごやき ナムル アーモンドカル	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく みそ 、とうふ、 たまご やき こざかな	キムチ、 はくさい 、しめじ にら、ほうれんそう、もやし にんじん	ごはん 、ごま アーモンド	636	782	いよいよ冬のオリンピックが韓国・ピョンチャンで行われます。日本の選手たちが隣の国で活躍できるように応援したいですね。そこで今日の給食は韓国の代表的な漬物、キムチを使った鍋物とナムルの献立です。キムチは寒い地域の保存食としてつくられ、もともとは塩のみの漬物でした。17世紀ごろ、日本から唐辛子が伝わり、それからキムチにも唐辛子が入れられるようになったといわれています。
8 (木)	ごまパン	うみのやさいスープ チキンスターキ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご チキンスターキ、ハム	にんじん 、 ねぎ 、わかめ かいそう、だいずもやし きゅうり、コーン	ごまパン 、はるさめ ごまあぶら、マカロニ	623	789	青森県は野菜の消費量が少ないといわれています。1食当たり100g以上の野菜を3食食べないと1日に必要な量をとることができません。野菜にはビタミンやミネラル、食物せんいが多く含まれていて、健康な体づくりには欠かせない野菜を好ききらいしないで食べましょう。
9 (金)	むぎごはん	キーマカレー わふうサラダ	ぎゅうにゅう 、ひよこまめ ぶたひきにく だっしだいず	たまねぎ、 にんじん マッシュルーム、みずな りんごピューレ 、 だいこん パプリカ、 にんにく 、しょうが	むぎごはん 、カレールウ ドレッシング	686	877	ふゆは冬は乾燥し風邪をひきやすくなります。にんじんやほうれん草、ブロッコリーなどの色の濃い野菜は鼻やのどの粘膜を丈夫にします。大根や白菜、キャベツなどの色の薄い野菜はビタミンCが多く含まれていて、抵抗力を高めます。風邪の予防のためにも毎日たっぷりの野菜をとることが大切です。

食育



節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで「季節をわける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。



節分にまつわる食べ物



大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながら、自分の年の数(または年の数+1つ)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。



恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向。2018年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないものは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

親子で一緒に

生活習慣チェック!

- 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。
- 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。
- 間食(おやつ)は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。
- 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。
- 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。
- えんぴん塩分はひかえめにし、薄味を心がけている。
- よくかんで食べることを心がけている。
- 定期的に適度な運動をしている。
- 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。

☑の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。

平成30年

2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 19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 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	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ	
13 (火)			とうふつつみやき ほうれんそうのツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 、なると とりにく 、あぶらあげ とうふつつみやき、ツナ マヨネーズ、ヨーグルト	にんじん 、ワラビ、ゼンマイ ほししいたけ、 ねぎ ほうれんそう、キャベツ	バックこめこうどん	635	738	ぎゅうにゅう、ほか、た、もの、しょうかきゅうしゅう、かたち、ふく、まいにち、べん 牛乳のカルシウムは他の食べ物のカルシウムより消化吸収されやすい形で含まれています。毎日、便や 尿に混じって出ていくカルシウムは補給しないで不足すると、骨からどんどん出ていきます。これがひ どくなると骨粗鬆症という骨が弱くなる病気の原因になります。寒い季節でも牛乳を飲みましょう。						
14 (水)			かきたまじる しおこうじチキンかつ えびのマリネ チョコプリン	ぎゅうにゅう 、 たまご チキンかつ、えび	にんじん 、こまつな えのきたけ、きゅうり ブロッコリー、パプリカ	ごはん 、いたふ でんぷん、あぶら ドレッシング チョコプリン	708	849	しおこうじ、こうじ、しお、みず、ま、ほつこう、じゅくせい、にほん、でんとうで、ちょうみりょう、しおこうじ、つか、しょくひん 塩麹は麹と塩、水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。塩麹を使うと食品の 保存性が高まり、お肉をやわらかくして、うま味が増します。塩の代わりに使うと減塩にもつ ながります。今では鍋物や焼き物、和え物など何にでも使える万能調味料です。	デザート 容器はプ ラスチック					
15 (木)			ホワイトシチュー ツナオムレツ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なまクリーム ツナオムレツ かにかまぼこ	にんじん 、たまねぎ マッシュルーム、カリフラワー いんげん、くきわかめ きゅうり	パン 、マーガリン ホワイトルウ	709	822	くきわかめはワカメの中心である芯の部分をカットしたものです。わかめよりもコリコリとした 歯ごたえがあります。わかめなどの海藻にはビタミン、ミネラル、食物せんいが豊富です。 海の野菜ともいわれる海藻をよくかんで食べましょう。						
16 (金)			みそおでん ししゃもかんろに こまつなのゴマおかかあえ	ぎゅうにゅう 、 みそ うずらたまご、さつまあげ ちくわ、つみれ、ししゃも かつおぶし	だいこん 、 にんじん こんにやく、こんぶ、こまつな もやし	ごはん 、ごま ミルメークコーヒー	596	778	あおもり、きょうどりより、しょうが、み、そ、から、あた、ほおんこう、か、わか、や、たい 青森の郷土料理に生姜味噌おでんがあります。生姜や味噌には体を温め、保温効果があります。昔、屋台でおでん に生姜味噌をかけて出したところ喜ばれたそうです。青森市内や弘前地区で広く食べられ、コンビニエンスストア のおでんでは生姜味噌だれかからのパックが選べるそうです。給食では生姜を入れて味噌で煮込みました。	ししゃも しょう 小：1本 中：2本					
19 (月)			はくさいのみそしる てりやきハンバーグ ながいものあじよしあえ	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほしこ 、 みそ ハンバーグ、ちくわ	はくさい 、 にんじん 、 ねぎ きゅうり、あじよし	ごはん 、 ながいも	667	808	「食」という字は人を良くすると書きます。健康な体は毎日の食事が作りますが食べ物1つで すべての栄養がとれるものではありません。少しずつでもたくさんの種類の食品をとることが 大切です。自分の健康は自分で守っていきましょう。						
20 (火)			コーンクリームスパゲティ りんごサラダ ホットケーキ	ぎゅうにゅう 、ベーコン なまクリーム	たまねぎ、 にんじん マッシュルーム、ほうれんそう りんご 、きゅうり、 キャベツ コーン	バックスパゲティ マーガリン、ホワイトル アーモンド ホットケーキ	661	795	むいたりんごの皮や芯は捨てずに再利用できます。紅茶を入れたポットに入れるとアップルティーになります。ま た、生ごみと一緒に捨てると消臭作用で臭いが抑えられます。乾燥させて、ガーゼに入れてお風呂に入れると入浴 剤の代わりになります。りんごの甘酸っぱい香りはリラックス効果が期待できるので、ぜひやってみて下さいね。						
21 (水)			すきやきに なつとう ごまポンずあえ	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく やきどうふ、なつとう かにかまぼこ	ねぎ 、しらたき、 はくさい にんじん 、えのきたけ ほししいたけ、きゅうり ブロッコリー	ごはん 、さとう、ごま	627	804	ぎゅうにく、せいじゆん、にほん、つた、めいじてんのうにくしよくしうらい 牛肉は西洋人が日本に伝え、明治天皇が肉食奨励 のため牛肉を召しあげました。すき焼きは明治 時代の代表料理「牛鍋」が原型といわれています。	なつとう の容器は ビニール 袋へ					
22 (木)			コンソメスープ エビカツ たまごサラダ	ぎゅうにゅう 、ウインナー エビカツ、たまご	セロリ、グリーンピース にんじん、キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんにく、しょうが	パン 、あぶら	730	828	パンの食事の時は野菜不足にならないように野 菜スープやサラダをプラスしましょう。*パン にエビカツと卵サラダをはさんで食べましょう。						
23 (金)			チキンカレー ふくじんづけ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう 、 とりにく ふくじんづけ	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 みかん、もも、パイナップル	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ、みかんゼリー しらたま	754	956	きょう、ふじさん、ひ、ふじさん、たい、りかい、かんしん 今日は「富士山の日」です。富士山に対する理解と関心を 深め、富士山を後世に引き継ぐため制定されました。日本 を象徴する美しい山として国内外から親しまれています。						
26 (月)			すいとんじる さんまはちみつレモンに ひじきのために	ぎゅうにゅう 、 とりにく さんまはちみつレモン に さつまあげ	ごぼう 、 はくさい 、 にんじん ねぎ 、ほししいたけ、ひじき しらたき、れんこん	ごはん 、 ひめもち あぶら	677	832	【肥満解消のポイント】 ①朝食をしっかり食べる ②間食を控える ③よくかんで食べる ④野菜を 多くとる ⑤できるだけ体を動かし、運動する						
27 (火)			あげギョウザ ワカメとツナのサラダ メロンパン	ぎゅうにゅう 、ぎょうざ ぶたにく 、えび、なると ツナ	きゅうり、 にんじん 、 ねぎ メンマ、もやし、キャベツ きくらげ、きゅうり ブロッコリー、わかめ	バックちゅうかめん あぶら、ドレッシング メロンパン	625	732	今日のラーメンスープにパンダ柄のなるとを入れてみました。昨年、上野動物園でパンダの赤ちゃんシャンシャン が生まれたことが話題となりましたね。上野動物園だけでなくシャンシャンを入れて日本には全部で9頭のパンダ がいるそうです。日本のパンダは中国から借りている状態なので、何年かすると中国に帰ってしまうそうです。	ぎょうざ 小・中 2個					
28 (水)			しろいけのしる カラフルバラやき てっこつサラダ あおもりプリン	ぎゅうにゅう 、しじみ ぶたにく 、だいず、チーズ ちりめんじゃこ	にんじん、ワラビ、ゼンマイ、フキ だいこん、しめじ、ねぎ、ごぼう こんにやく、はねぎ、パプリカ たまねぎ、にんにく、しょうが こまつな、ひじき、コーン	ちやめし 、 ながいも さとう、ごまあぶら あおもりプリン	678	862	今日の給食は昨年の11月に行われた県学校給食献立コンクールで最優秀賞をとった十和田湖中学校のチームの献立を参考にしました。白 いけの汁は津軽の郷土料理であるけの汁にしじみと長芋を入れたのが特徴です。本番のコンクールではひめもちの炊き込みごはんデザート にりんごジュースを使ったライスプリンも作ったそうです。みなさんも地場産物を使った給食献立を考えて出場してみませんか？	デザート 容器は紙					

親思いで先生うれし。親は長生きして塩分をひかえるようにさ。先生！カップラーメンの消費量は全国1位、缶コーヒーも1位、ださうです。野菜を食べないから日本一短命だといわれています。青森県民は塩分と糖分のとりすぎで野菜を食べないから日本一短命だといわれています。お屋敷は、キャプラーメンを食べます。葉に在る毎日は農作物のたんぱく質を食べてください。心配だから野菜を食べさせてあげてください。