



# 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。

給食回数 18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)		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			
3 (月)			だいこんのみそしる さばのみそに てっこつサラダ ゆうぱりメロンゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、 <b>みそ</b> <b>にほしこ</b> 、だいず、チーズ じゃこ、さばのみそに	<b>だいこん</b> 、 <b>にんじん</b> 、こまつな きピーマン、ひじき	ごはん、ごまぶら ゆうぱりメロンゼリー	653	842	今日から9月。夏休みがあけ約10日が経ちましたが、体がだるい、やる気がでないという人いませんか？ そんな人は早ね・早起き・朝ごはんを実践して早くきちんとした生活リズムを取りもどすようにしましよ う。まだまだ残暑が厳しいですが、暑さに負けずしっかり食事をとり、体調を整えていきましょう。	ゆうぱり 夕張メロ ンゼリー ：紙
4 (火)			やきおにぎり チキンごまサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、たまご <b>ぶたにく</b> 、なると、まめ <b>とりにく</b>	<b>にんじん</b> 、ほうれんそう しいたけ、 <b>ねぎ</b> 、ブロッコリー <b>キャベツ</b>	<b>こめこうどん</b> 、でんぷん やきおにぎり、ごま ごまドレッシング	631	716	秋は、米や野菜、果物などの農作物がたくさんとれ「実りの秋」と言われます。旬のものはその時期に必要な栄養素を豊富に含み ます。地域でとれた旬のものを食べることは私たちの体に良いだけでなく、地産地消にもつながります。また、食欲の秋・スポー ツの秋・読書の秋でもあるので、旬の美味しいものを食べ、しっかり運動をし、たくさん勉強をして元気に過ごしましょう。	
5 (水)			マーボーどうふ えびシュウマイ もやしのナムル	ジョア、 <b>とうふ</b> 、 <b>ぶたにく</b> だいず、ハム えびシュウマイ	しいたけ、たけのこ、 <b>ねぎ</b> <b>きゅうり</b> 、もやし	<b>むぎごはん</b> 、ごまあぶら でんぷん、ごま	620	788	マーボー豆腐を食べるとピリッと辛みを感じますが、これは「豆板醤」という調味料が入っているからです。豆板醤は、そら 豆に唐辛子・塩・砂糖・ごま油を加えて作った中国のみそです。唐辛子の辛さの成分「カプサイシン」には、食欲増進効果が あるので、暑くて食欲が出ない時でもモリモリ食べることができます。 ※ジョアは業者回収になるので専用のごみ袋へ	シュウマ イ： しょうちゅうこ 小中2個
6 (木)			いなかやさいスープ ハムカツ レモンクリームサラダ チョコクリーム	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン ハムカツ、かにかまぼこ	<b>キャベツ</b> 、たまねぎ ズッキーニ、セロリ、にんじん レタス、 <b>きゅうり</b> とうもろこし	<b>スライスパン</b> チョコクリーム じゃがいも、あぶら ドレッシング	678	888	田舎野菜スープにはズッキーニが入っています。見た目はきゅうりに似ていますが、「ペポかぼちゃ」に分類さ れるかぼちゃの仲間です。トマトで煮込むラタトゥイユが代表的な料理ですが、カレーに入れたり、天ぷら・フ ライにするものおいしいです。カロテンやビタミンCが含まれている野菜なので、夏風邪の予防に役立ちます。	
7 (金)			けんさんやさいのつみれじる ねぎいりたまごやき ほうれんそうのごまあえ あじつけのり	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>つみれ</b> <b>みそ</b> 、ツナ <b>ねぎいりたまごやき</b>	あじつけのり、 <b>キャベツ</b> 、 <b>ねぎ</b> <b>にんじん</b> 、 <b>たまねぎ</b> 、もやし ほうれんそう	ごはん、いたふ、ごま	563	700	今日の汁物には、青森県産のキャベツ、長ねぎ、にんじん、たまねぎの4種類の野菜をつかった つみれが入っています。さらに乾燥野菜も入れ、野菜のうま味がたっぷりです。汁物になっていま す。食材のうま味が出ると、調味料をあまり使わなくてもいいため、減塩にもつながります。	
10 (月)			ひめもちすいとんじる いわしごまみそに ぱりぱりサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> いわしごまみそに かにかまぼこ	<b>ごぼう</b> 、 <b>にんじん</b> 、しいたけ <b>ねぎ</b> 、 <b>きりぼしだいこん</b> <b>きゅうり</b>	ごはん、ひめもち、ごま	660	817	きりぼしだいこんは、大根を細く切ってお日様で干して作ります。水分が抜けてカラカラになると何年も保存すること ができます。また、日を浴びたことで、生の時よりビタミンBやカルシウムの量が増え、とてもパワーのある 食材になるのです。ぬるま湯でもどせばやわらかくなるので、煮物や漬物、炒めものにしてもおいしいです。	
11 (火)			からつきゆでたまご ごぼうサラダ なしゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> <b>みそ</b> 、たまご、ちくわ	メンマ、きくらげ、 <b>にんじん</b> <b>キャベツ</b> 、だいずもやし、 <b>ねぎ</b> <b>ごぼう</b> 、 <b>きゅうり</b> とうもろこし	ちゅうかめん マーガリン、マヨネーズ ごま、なしゼリー ごまあぶら	641	767	なしゼリーは9月から10月下旬です。梨はほとんどが水分ですが、たっぷり含まれる果糖には疲労回復効果が あり、暑さでつかれた体にぴったりな果物です。また果糖の一種「ソルビトール」が含まれているので便通を整 える効果もあります。家庭でも季節の果物を味わいましょう。 ※ゆでたまごのカラはビニール袋へ	なしゼリ ー：紙
12 (水)			ながいものみそしる チキンみそカツ すきこんぶのもの	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ さつまあげ <b>チキンみそカツ</b> 、 <b>みそ</b> <b>にほしこ</b>	いんげん、こんぶ、 <b>にんじん</b> こんにやく	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいも</b> あぶら	613	771	今日のみそ汁に入っている長芋は、十和田市産です。青森県は、長芋の収穫量が全国1位で、その中でも十和田 市、三沢市、東北町など南部地方が主な生産地です。十和田市の長芋は、養分のバランスが良い土で育つため、 ミネラルやビタミンを多く含んでいます。地元でとれた栄養たっぷりのおいしい食材を味わって食べましょう。	
13 (木)			モロヘイヤスープ にくだんご マカロニサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> ハム、にくだんご	<b>にんじん</b> 、えのきたけ モロヘイヤ、 <b>きゅうり</b> とうもろこし	<b>こめこパン</b> 、でんぷん マカロニ、マヨネーズ	643	746	暑くて食欲が落ちるのは、体が暑さに負けないための防衛反応であり、無意識のうちに脳が食欲を抑えるように命令を出している からです。夏やせに便乗してダイエットをしても秋には体重が戻ります。ただ単に食事を減らすダイエットをすると、成長期に 必要な栄養素も不足し、体調不良の原因になるので、バランスの良い食事を3食しっかり食べて、運動をするようにしましよ う。	にくだんご 肉団子： 小中 2個
14 (金)			ビーフストロガノフ かんでんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ぎゅうにく ヨーグルト	トマト、たまねぎ、 <b>にんじん</b> グリーンピース、かんでん レタス、ブロッコリー えだまめ	<b>むぎごはん</b> 、マーガリン ルウ、なまクリーム ごま	729	938	ビーフストロガノフは、ロシアの代表的な料理です。ロシアで成功したストロガノフ伯爵に仕え た料理人が考えた料理なのでこのような名前がついたといわれています。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で作ります。	

**食育** **体力アップ!** **学力アップ!**

のために

## 毎日、朝ご飯を食べましょう!!

**朝ごはんの効果**

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスのいい朝ごはん

主食 + 主菜 + 副菜・汁物

さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!

**しっかり朝ごはん** **のために...**

あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる  
努力をしてみよう! たかが10分されど  
10分。この10分の違いが私たちの朝ご  
はん生活をかえることの大1歩になるよ。



# 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 18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 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	一	口	
18 (火)			エビのマリネ	ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、えび	たまねぎ、こまつな マッシュルーム、ブロッコリー きゅうり、きピーマン	スパゲティ シチュールウ ドレッシング ミルクコーヒー マーガリン	619	757	マリネとは肉や魚、野菜などを酢やレモン汁などで作ったつけ汁に浸して作る料理です。			
19 (水)			わかめとうふのみそしる にくじゃがコロッケ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう、とうふ みそ、にぼしこ	にんじん、ねぎ、わかめ にくじゃがコロッケ、ごぼう れんこん、こんにやく	ごはん、あぶら ごまあぶら、さとう ごま	621	781	青森県はごぼうの収穫量が全国1位です。			
20 (木)			ジュリエンスープ ハンバーグ たまごサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン ハンバーグ、たまご	キャベツ、にんじん えのきたけ、たまねぎ きゅうり	パンズパン、マヨネーズ	707	809	スープのジュリエンスープとは、フランス語で「千切り」という意味です。千切りにした野菜がたっぷり入っています。			
21 (金)			とりだんごじる さんまおかかにもやしとちくわのすのもの おつきみだんご	ぎゅうにゅう、とりだんご さんまおかかにもやしとちくわ	にんじん、ごぼう、こんにやく またけ、はくさい、ねぎ もやし、わかめ	ごはん、ごま、さとう おつきみだんご	705	844	今日はお月見メニューです。お月見には、すすきやだんごをお供えて、月をながめる風習があります。今年のお月見は24日です。			
25 (火)			かぼちゃチーズフライ ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、チーズ、ツナ	たけのこ、きくらげ、にんじん チンゲンサイ、ねぎ、かぼちゃ ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、とうもろこし	そうめん、だんご ごまあぶら、あぶら マヨネーズ	624	776	きくらげについてのお話です。きくらげは名前にくらげとつきますが、くらげの仲間ではなくきのこの仲間です。漢字では「木」に「耳」と書きます。これは広葉樹の枯れ木や切株に生えていて、形が人の耳に似ているからです。きくらげはビタミンBやビタミンDを豊富に含み、疲労回復や老化防止に効果があります。			
26 (水)			キャベツのみそしる なっとう ながいものスタミナため	ぎゅうにゅう、にぼしこ みそ、あぶらあげ なっとう、とりにく	にんじん、キャベツ ぶなしめじ、たまねぎ あかピーマン、いんげん	ごはん、いたふ ながいも	610	778	長芋のスタミナ炒めは、十和田市にある上北農産加工で作っている「スタミナ源たれ」で味付けをしました。スタミナ源たれには、青森県でとれたにんにくやりんご、たまねぎがふだんに使われていて、県内のほとんどの家庭にあるといわれるほど大人気の調味料です。今日は青森県産の長芋と鶏肉を使い、ご飯が進む味付けに仕上げました。			※納豆の容器はビニール袋へ
27 (木)			タイピーエン ほうれんそうオムレツ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく えび、かまぼこ ほうれんそうオムレツ	はくさい、にんじん、きくらげ だいこん、みずな、きピーマン	フレンチパン、はるさめ ドレッシング	717	863	タイピーエンは春雨スープにエビやイカ、豚肉、白菜、きくらげなどを加えた熊本県のご当地グルメです。もともとは中国の郷土料理で、古くからお正月やお祝い事など親戚が集まる時に出される特別なスープでした。それが日本に伝えられ、アレンジされて熊本県に定着しました。熊本県の給食でも定番のメニューになっています。			
28 (金)			ポークカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、 アップルソース、みかん、もも パイナップル	むぎごはん、じゃがいも カレーパウダー、マーガリン しらたまもち	761	968	カレーの日は、麦ごはんが出ます。麦ごはんに使われる麦は大麦で、大麦のパワーはなんといっても食物繊維が豊富に含まれていることです。白米の約17倍、さつまいもの4倍も含まれています。食物繊維はお腹の調子をを整え、生活習慣病の予防に効果があります。最近では健康食品として注目され、家庭でも豆・あわ・きびなどの雑穀を混ぜたごはんを食べている人が増えてきています。栄養満点の麦ごはんをカレーと一緒にしっかり食べましょう。			

## 食育 農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

**十五夜**

旧暦8月15日「中秋の名月」

里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。

じゅうざんや  
**十三夜**

旧暦9月13日「後の名月」

十五夜の芋名月に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じように、すすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。

**たんめいけん 短命県 へんしょう 返上!!**

**2018年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。**

## 学校給食栄養基準量が変わりました

がっこうきゅうしょくえいよう きじゅんりょう か  
【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 <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)
小学生	650	21~32.5g	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.4	0.4	20
中学生	830	27~41.5g		450	120	4.0	3.0	300	0.5	0.6	30

※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。

平成26年に児童生徒を対象に行われた食事状況調査の結果をもとに、4月の献立表に掲載した栄養基準量に変更になりました。

変更箇所としては、小学校・中学校ともにエネルギー量が10Kcal増加したことやマグネシウムの値などが変更になっています。また、塩分量も生活習慣病の発症に関連するものであるため基準値が減りました。学校給食でも、今まで同様だしの活用や味付けの工夫などをし、減塩に取り組んでいきますので、家庭でもできるだけ薄味を心がけるよう、お願いいたします。