

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

令和5年

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)		食育ひとくちメモ					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	ひと	くち	メモ		
7/3 (月)			キャベツのみそしる いわしおろしに ひじきのために	ぎゅうにゅう いわしおろしに なまあげ、にぼしこ、 みそ ぶたにく 、だいず、ひじき	キャベツ 、にんじん ぶなしめじ、いとこんにやく れんこん	ごはん、あぶら、さとう	546	682	もうすぐ夏休みですね。食事を抜いたり、夜更かしをしたりして生活リズムが崩れると、体調不良の原因になるので注意が必要です。暑さに負けないためには、1日3食しっかりと食べることが大切です。食欲がないときは、香辛料を使った料理やさっぱりとした酢の物などを食べて元気にすごせるようにしましょう。					
4 (火)			にくじゃがコロッケ だいこんとみずなのサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく カニかまぼこ、なると	にんじん 、 ごぼう 、 ながねぎ ほししいたけ、 だいこん みずな	こめこうどん、コロッケ あぶら、ドレッシング	567	664	梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとること、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。					
5 (水)			ながいものみそしる あつやきたまご キムタクいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ、にぼしこ みそ 、 たまご 、 ぶたにく	いんげん、 にんじん だいずもやし、 はくさい だいこん	ごはん 、 ながいも いたふ、ごま、さとう ごまあぶら	630	785	長芋は、山のウナギともいわれ、昔から滋養強壮のために食べられてきました。青森県は、長芋の生産量が北海道に次いで、全国2位となっています。主に十和田市、三沢市、東北町などの南部地方で生産されています。					
6 (木)			モロヘイヤスープ チキンウィンナー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 、 ハム たまご 、チキンウィンナー	モロヘイヤ、 にんじん えのきたけ、ブロッコリー あかピーマン、レタス たまねぎ	ごまパン、ドレッシング	635	803	モロヘイヤは、エジプトで古くから食べられている緑黄色野菜のひとつです。かつて重い病気にかかったエジプト王がモロヘイヤスープを飲んで元気になったということから、「王様の野菜」ともいわれています。					
7 (金)			チキンカレー かいそうサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく わかめ	にんじん 、たまねぎ、にんにく しょうが、りんご、かんてん きゅうり、とうもろこし	むぎごはん 、 じゃがいも マーガリン、カレールウ ゼリー	662	838	今日は七夕です。お願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りする行事です。今日のチキンカレーには、各クラスに1個星形のにんじんが入っています。当たった人には、何かいいことが起こるかもしれませんね。					
10 (月)			あおなのみそしる アジフライ (パックソース) ながいものゆずあえ	ぎゅうにゅう 、とうふ にぼしこ、 みそ アジフライ、ちくわ	にんじん 、だいこんな、オクラ	ごはん、いたふ、あぶら ながいも	568	738	アジは世界中で食べられている魚です。一年中水揚げされますが、春から初夏に最も多く獲ることができます。脂がのって味が良いからアジという名前がつけられたともいわれています。刺身や干物、マリネなど様々な料理に使われています。					
11 (火)			コールスロー りんごゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく	たまねぎ、いんげん、 にんじん ぶなしめじ、にんにく キャベツ 、きゅうり あかピーマン	スパゲッティ マーガリン ホワイトルウ ドレッシング、 ゼリー	558	681	給食の麺料理には、野菜をたくさん入れるようにしています。麺だけではたんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。おうちでも、麺料理には肉や野菜、きのこなどを加えて具だくさんにして食べるようにしましょう。					
12 (水)			はるさめスープ ショーロンポー マーボーなす	ぎゅうにゅう 、たまご なると、ショーロンポー ぶたにく 、だいず	オクラ、なす、にんにく しょうが、 ながねぎ 、 にんじん たけのこ、グリーンピース	ごはん 、はるさめ ごまあぶら	622	845	ひき肉となすを味噌やしょうゆで炒めた麻婆なすは、日本で誕生した料理です。四川料理の「エイシャンチェズ」というなすを使った料理を、アレンジしてできたといわれています。少し辛みのきいた麻婆なすを食べて、夏バテを予防しましょう。					

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を送ってほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べ、邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物の由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは具だくさんになると、栄養のバランスが良くなります!

令和5年5月残食調べ結果

【総量】 3604kg
【一日当たり】 180kg
【一人当たり】 36.1g

地産(十和田・六戸)食材

- 豚肉 7/21
- 鶏卵 7/6, 7/14
- 人参 7/4~7/14, 7/19~7/21
- きゅうり 7/14, 8/29
- キャベツ 8/30, 8/31
- 長芋 7/5, 7/10

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

令和5年

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)		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		
13 (木)			ミネストローネ あみやきハンバーグ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハンバーグ、カニかまぼこ	セロリ、たまねぎ、トマト にんにく、 にんじん 、 キャベツ しろいんげんまめ もちむぎ、ドレッシング ブロッコリー、レタス	こめこパン しろいんげんまめ もちむぎ、ドレッシング あぶら、さとう	625	717	食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。2020年の世界の食料援助量は、420万トンでした。これに対して、日本の食品ロスは1.2倍の504万トンになります。日本では、世界の食糧援助量よりも多い食べ物が捨てられています。食品ロスを減らすために、自分ができることを考えてみましょう。
14 (金)			かきたまじる てりやきチキン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご てりやきチキン、ちくわ	にんじん 、こまつな えのきたけ、ごぼう、 ぎゅうり	ごはん 、いたふ でんぶん、ごま	646	802	小松菜は緑黄色野菜のひとつで、成長期のみなさんに必要なカルシウムが多いのが特徴です。小松菜には、ほうれん草の約3.5倍もカルシウムが含まれています。カルシウムは、歯や骨を丈夫にするだけでなく、イライラを静めて、気持ちを落ち着かせてくれるはたらきもあります。そのほかにも、ビタミンCや鉄も多く含まれているので、おすすめの食べ物です。
18 (火)			カレーフライ サラダそうめんのぐ (バックめんつゆ) レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう 、ツナ	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 カレーフライ、タルト	609	699	レモンの栄養といえばビタミンCが有名ですが、その他にも酸っぱさの素になる「クエン酸」も多く含まれています。「クエン酸」には、体の疲れをとるはたらきがあります。はちみつ漬けにしたり、ソースに加えたりして、上手に利用しましょう。
19 (水)			しじみのみそしる さばみそに きんぴらごぼう	ジョア、 しじみ 、 みそ さばみそに、 ぶたにく	つきこんにやく、 にんじん ごぼう	ごはん 、ごまあぶら さとう、ごま	561	746	しじみの旬は、7月から8月の夏です。給食で使われているしじみは、東北町にある小川原湖でとれたものです。身の部分には、成長期に欠かせない鉄やたんぱく質が多く含まれているので、汁と一緒にしっかりと食べて、夏の暑さに負けない体を作りましょう。
20 (木)			コンソメスープ ハムチーズピカタ マカロニサラダ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハムチーズピカタ	セロリ、 にんじん 、たまねぎ キャベツ 、にんにく、しょうが パセリ、きゅうり とうもろこし	スライスパン、マカロニ マヨネーズ チョコレートクリーム	634	739	セロリはセリの仲間、オランダみつばともいいます。古代ローマやギリシャでは、整腸剤などの薬として使われてきました。日本では、明治時代に栽培が始まったそうです。食物繊維が多く含まれているので、お腹の調子を整え、コレステロールの低下にも効果があります。セロリは、苦手な人も多いですが、スープや煮込み料理に使うことで、とても良い出汁が出ます。
21 (金)			ポークカレー フルフルゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんじん 、たまねぎ、 にんにく しょうが、りんご、みかん パイナップル、もも	むぎごはん 、 じゃがいも マーガリン、カレールウ ゼリー	719	921	今日は、一学期最後の給食です。給食がない日は、カルシウムが不足しやすくなります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるために大切な栄養素です。牛乳・乳製品だけでなく、小松菜などの青菜や小魚にもカルシウムが多く含まれています。意識して食べるようにしましょう。
8/24 (木)			オニオンスープ ハムカツ (マイティソース) こかぶのマリネサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハムカツ、とりにく	たまねぎ 、 にんじん 、パセリ こかぶ 、きゅうり あかピーマン	バンズパン、あぶら	637	818	夏休みも終わり、今日から給食が始まります。長いお休みで、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムが崩れていませんか。体のリズムを整えるには、朝の光を浴びると効果があります。また、朝食は決まった時間に食べることで1日のリズムがつきやすくなります。体のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。
25 (金)			なつやさいカレー フルーツあんじん	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんじん 、 たまねぎ 、 なす にんにく、しょうが、かぼちゃ りんご、トマト、みかん パイナップル、もも	むぎごはん 、カレールウ マーガリン あんじんと豆腐	737	935	夏野菜には、カリウムが多く含まれていて、高くなった体温を下げてくれるはたらきがあります。また、水分が多い夏野菜を食べると、水分補給にもなるので、熱中症の予防に効果があります。今日の給食のカレーには、なすやかぼちゃ、トマトなどの夏野菜がたくさん入っています。旬のおいしさを味わって食べましょう。
28 (月)			とりじる いわしうめに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく いわしうめに こうや豆腐	にんじん 、つきこんにやく ほししいたけ、 はくさい ながねぎ 、 ごぼう ほうれんそう、もやし	ごはん、いたふ、ごま	565	702	夏バテとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりすることです。食欲がないからといって、冷たいそうめんやうどんだけ食べていると、体に必要な栄養がとれず、疲れやすい体になってしまいます。肉や魚、卵などのたんぱく質や、野菜やきのこなど、様々な食品を意識して食べるようにしましょう。
29 (火)			あげぎょうざ ジャージャーめんのぐ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく みそ 、だいず あげぎょうざ	たまねぎ 、たけのこ、 ながねぎ ほししいたけ、しょうが にんにく、 ぎゅうり だいずもやし、 にんじん	ちゅうかめん、でんぶん ごまあぶら、さとう あぶら、ゼリー	669	872	ジャージャー麺は、中国の家庭料理のひとつです。豚ひき肉や野菜を味噌や甜麺醬で炒めて作った「ジャージャン」と呼ばれる肉味噌を麺と一緒に食べる料理です。中国の「ジャージャン」は塩辛く、麺は太くて平たいものが多いです。お好みで千切りのきゅうりやもやしなどをのせて食べます。今日のジャージャー麺、麺に野菜をのせて、肉味噌とよく混ぜて食べましょう。
30 (水)			とうふとわかめのみそしる バラやき おひたし	ぎゅうにゅう 、とうふ わかめ、にぼしこ、 みそ ぶたにく 、ちりめん かつおぶし	にんじん 、 ながねぎ 、 たまねぎ あかピーマン、にんにく しょうが、オクラ、 キャベツ	ごはん 、いたふ、さとう	640	781	たっぷりの玉ねぎと牛バラ肉を甘辛いたれで炒めたバラ焼きは、十和田市のご当地グルメです。お店によっては、馬肉や豚肉で作る所もあるそうです。発祥は、三沢米軍基地前の屋台といわれ、それが十和田市に広まり、ソウルフードとなったそうです。今日の給食では、豚肉を使用しています。味わって食べましょう。
31 (木)			いなかやさいスープ デミグラスハンバーグ レモンクリームサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン デミグラスハンバーグ カニかまぼこ	キャベツ 、 たまねぎ ズッキーニ、にんにく、レタス きゅうり、とうもろこし にんじん、セロリ	こくとうパン じゃがいも ドレッシング	594	667	8月31日は、数字を「やさい(831)」と読むことから野菜の日です。野菜には、ビタミンや食物繊維など、体に必要な栄養素が含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えてくれるだけでなく、がんなどの生活習慣病を予防してくれるはたらきがあります。今日の給食には、9種類の野菜を使っています。どんな野菜が入っているのか、給食を食べながら探してみてください。