令和８年

10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　21回

★魚や肉には骨が入っていることがあります。気を付けて食べましょう。

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。）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	エネルギー(kcal) 小	中	食育一口メモ	おしらせ
1（木）	こくとうパン トマトスープ しろみざかなフライ（パックソース） グリーンサラダ	**ぎゅうにゅう** ベーコン しろみざかなフライ、いか	**にんじん**、**たまねぎ**、トマト にんにく、レタス、きゅうり ブロッコリー	**こくとうパン** じゃがいも あぶら、ドレッシング	662	824	今日から10月です。秋は、学問、スポーツ、芸術、読書など様々な活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さつまいも、栗、ぶどう、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物を味わい、冬に備え丈夫な体をつくりましょう。	
2（金）	ごはん ワンタンスープ はんじゅくあじつけたまご ガパオいため マンゴーアセロラゼリー	**ぎゅうにゅう** はんじゅくあじつけたまご **ふたにく**、だいず	えのきたけ、**にんじん** **はくさい**、**ながねぎ**、**たまねぎ** あかパプリカ、ピーマン たけのこ、にんにく	**ごはん**、ワンタン マンゴーアセロラゼリー あぶら、さとう	649	804	お米のクイズです。お茶わん１杯分にはお米が何粒入っていると思いますか。１．300粒　２．１万粒　３．3200粒　正解は３の3200粒です。稲穂には１本あたり、70粒ほどのお米がついています。お茶わん１杯分で46本分の稲を刈り取らなければなりません。大切に食べたいですね。	デザート 容器：紙
5（月）	コッペパン アイントプフスープ てりやきハンバーグ たまごサラダ	**ぎゅうにゅう**、ウインナー てりやきハンバーグ たまご	にんにく、**たまねぎ**、**にんじん** パセリ、トマト、きゅうり えだまめ	コッペパン じゃがいも、レンズまめ おおむぎ	653	770	ハンバーグという名前はドイツの都市である「ハンブルグ」からきています。もともとは労働者向けに出されていた料理で、「タルタルステーキ」と呼ばれていました。日本には、明治時代に洋食店で出されていたことがわかっていますが、ハンバーグが一般家庭で食べられるようになったのは昭和の始めごろです。	
6（火）	ゆずしおとんこつラーメン かぼちゃコロッケ きりぼしだいこんサラダ	**ぎゅうにゅう** **ふたにく**、なると、ハム	**にんじん**、**ながねぎ**、**はくさい** にんにく、たけのこ、きゅうり えだまめ、**きりぼしだいこん**	ちゅうかめん、ごま あぶら かぼちゃコロッケ	625	759	秋はお米が実り、野菜もおいしく、果物や魚もたくさん取れる「実りの秋」とも呼ばれる季節です。現代では一年中おいしいものが食べられますが、昭和40年代ごろまでは、季節に応じて作物が収穫され、秋が一番食べ物が豊富な季節でした。秋に旬を迎える食べ物を調べてみましょう。	
7（水）	ごはん じゃがたまじる めだいさいきょうやき うらがみそぼろ あじつけのり	**ぎゅうにゅう** めだいさいきょうやき あぶらあげ、**みそ**、**ふたにく** さつまあげ、あじつけのり	**にんじん**、**たまねぎ**、もやし こんにゃく、**ごぼう**、いんげん しょうが	**ごはん**、じゃがいも	589	739	もうすぐ「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」が開催されます。今日の給食には、開催を記念して、国スポパッケージの味付けのりをつけました。みんなで応援しましょう。	
8（木）	スライスまめパン コンソメスープ ハーブチキン ブロッコリーサラダ	**ぎゅうにゅう** ベーコン、ハーブチキン	**たまねぎ**、**にんじん**、**キャベツ** セロリ、にんにく、きゅうり カリフラワー、ブロッコリー	**スライスまめパン** ドレッシング	705	823	コンソメスープの「コンソメ」は、フランス語で「完成された」という意味です。牛肉・鶏肉・魚などからとったブイヨンと言われるだしに、脂肪の少ない肉や野菜を加えて煮立てて作ります。完成したスープの色は、澄んだ琥珀色でなくてはならず、濁っていることは許されないそうです。	
9（金）	むぎごはん ハヤシライス フルーツヨーグルト	**ぎゅうにゅう** **ふたにく**、ヨーグルト	**たまねぎ**、**にんじん**、しめじ グリンピース、トマト **にんにく**、しょうが パイン、もも	**むぎごはん**、マーガリン ハヤシルウ､いちごゼリー ナタデココ	682	875	秋はきのこのおいしい季節です。きのこにはグアニル酸という、うま味成分が含まれています。また、ハヤシライスに使われているしめじにはグルタミン酸が多く含まれています。「香りまつたけ、味しめじ」と言われるほど味が良く人気のあるきのこです。	
13（火）	カレーうどん ささみいそべフライ ブロッコリーのごまぽんずあえ ミルメークコーヒー	**ぎゅうにゅう** ささみいそべフライ **ふたにく**、なると かにかまぼこ	**にんじん**、**たまねぎ**、**ながねぎ** ほうれんそう、ブロッコリー きゅうり、むきえだまめ	うどん、あぶら カレールウ ごま、さとう ミルメークコーヒー	622	706	ブロッコリーは鮮やかな緑色と独特な食感が特徴の、ビタミンやミネラルが豊富な野菜です。ヨーロッパやアメリカなどでは「もし野菜を一種類しか食べないならブロッコリーにすべきだ」と言われるほど、栄養価が高い野菜です。	
14（水）	ごはん にくどうふじる スタミナチキン ながいもサラダ	**ぎゅうにゅう** **ふたにく**、とうふ **スタミナチキン**	**ながねぎ**、**にんじん**、**キャベツ** こんにゃく、しょうが にんにく、オクラ	**ごはん**、**ながいも** ドレッシング	637	783	山いもはヤマノイモ科の植物です。日本で栽培されている山いもの仲間は、大きく分けて、山いも、自然薯、だいじょの３種類です。さらに山いもは、形の違いによって、長いも、いちょういも、つくねいもなどに分けられます。山いもは生でもおいしく食べられ、すりおろすとねばりが出るのが特徴です。	
15（木）	せわりコッペパン こんさいのみそミルクスープ ウインナー（マイティーソース） フレンチサラダ	**ぎゅうにゅう** **とりにく**、**みそ** ウインナー、チーズ	**にんじん**、にんにく、**ごぼう** **キャベツ**、ブロッコリー きゅうり、**たまねぎ**	**せわりコッペパン** しろいんげんまめ マーガリン、シチュールウ ドレッシング	609	711	青森県はごぼうの生産量が全国一位です。給食では１年中地元産のごぼうを使っています。原産地である中国やヨーロッパでは、ごぼうは薬として扱われていて、食材として認識されていないようです。ごぼうに含まれている成分は８割が水分で、ビタミン類はあまり含まれていませんが、食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいは消化されにくく、腸を刺激し、便秘の予防に効果があります。今日はスープに入れたので食べてみてください。	
16（金）	ごはん キャベツのみそしる さばみそに とりにくとだいこんのにもの	**ぎゅうにゅう** あぶらあげ、とうふ、**みそ** **とりにく**、こうやどうふ さばみそに	**キャベツ**、**にんじん**、**だいこん** いんげん、しょうが	**ごはん**、あぶら、さとう	611	795	「さば」は45㎝くらいになる回遊魚で、世界中の温帯の海にいます。日本の「さば」は大きく分けると「まさば」と「ごまさば」の２種類です。どちらの「さば」もたんぱく質が多く、血合いの部分にはビタミンＡと鉄がたくさん含まれています。さらに「さば」には骨や歯の発育に役立つビタミンＤや、体の発育や健康維持に役立つビタミンＢ２の量も多いので、積極的に食べて欲しい魚です。	

食べ残すと…

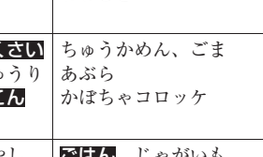






10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい
行動をしましょう。

食育　食べ物のもったいないを減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率はカロリーベースで約38%※1で、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、１人１日当たり、おにぎり１個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



※１：農林水産省（令和６年度）　※２：消費者庁・環境省・農林水産省（令和６年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する



体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を目指しましょう

令和８年　10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　21回

★魚や肉には骨が入っていることがあります。気を付けて食べましょう。

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。）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	エネルギー(kcal) 小	中	食育一口メモ	おしらせ
19（月）	コッペパン ジャーマンスープ スラッピージョー ぶどうゼリー	**ぎゅうにゅう** ベーコン、**ぎゅうにく** **ぶたにく**、だいず	**たまねぎ**、**にんじん**、いんげん にんにく、パセリ、トマト セロリ	コッペパン じゃがいも、さとう ハヤシルウ、あずき ざっこく、ぶどうゼリー	619	752	穀物のうち、あわ、ひえ、きび、とうもろこし、えん麦、ライ麦、ハト麦、そばなどをまとめて「雑穀」といいます。安定した収穫が得られ、食べる部分は種子で、長期間保存もできたため、古くから世界各地で栽培されてきました。日本でも、弥生時代以前から栽培されていましたが、戦後の食生活の変化で、栽培面積は減少していました。しかし近年、雑穀の豊富な栄養が見直され、食事にとり入れられるようになってきました。	デザート 容器：紙
20（火）	ちぐさそうめん カマンベールチーズコロッケ れんこんとごぼうのサラダ	**ぎゅうにゅう** たまご、なると	**にんじん**、**ながねぎ**、しいたけ **ごぼう**、きゅうり、えだまめ れんこん	カマンベールチーズコロッケ あぶら、そうめん	591	722	10月はスポーツの秋とも言われるように、運動するのによい季節です。元気に運動するには、食べ物の力が必要です。血や肉や骨を作る食べ物や、体の調子を整える食べ物、熱や力のもとになる食べ物をしっかりとバランスよく食べて、たくさん運動のできる強い体を作ることが大切です。給食は、みなさんが毎日健康でいられるように、栄養のバランスを考えて作られています。しっかり食べましょう。	
21（水）	ごはん だいこんのみそしる てりやきつくね くろまめひじき	**ぎゅうにゅう** あぶらあげ、**みそ** **てりやきつくね**、ひじき くろまめ、さつまあげ	**だいこん**、**にんじん** だいこんな、こんにゃく	**ごはん**、あぶら、さとう	595	731	海藻は、戦国時代に戦の時の食べ物としてたくさん利用されました。江戸時代には幕府をはじめ、各藩が食糧不足を救う食材として海藻の必要性を説いたことから、海藻の加工は一気に盛んになりました。現在の海藻養殖などもそうした流れの上にできたもので、日本は１００種類以上の海藻を食べる世界一の海藻消費国となっています。	
22（木）	スライスパン ＡＢＣスープ タンドリーチキン ポテトサラダ ブルーベリージャム	**ぎゅうにゅう** ウインナー タンドリーチキン ポテトサラダ	**たまねぎ**、**にんじん**、**キャベツ** にんにく、きゅうり、えだまめ とうもろこし	**スライスパン** ブルーベリージャム じゃがいも、マヨネーズ マカロニ	664	763	タンドリーチキンはインドの代表的な料理で、鶏肉をヨーグルトと香辛料に漬け込み、「タンドール」と呼ばれる円筒状の土窯で焼いた料理です。タンドリーチキンの特徴は鮮やかな赤やオレンジ色です。この色は、スパイスの一つであるパプリカやチリパウダーによって生まれます。家庭では、鶏肉にヨーグルト、カレー粉、塩、にんにくなどをなじませて、１５分ほど置いた後、フライパンに油をしいて、蒸し焼きにすると良いようです。	
23（金）	むぎごはん ジョアストロベリー エッグカレー わかめとツナのサラダ	ジョアストロベリー **とりにく** うずらたまご、ツナ わかめ	**たまねぎ**、**にんじん**、にんにく しょうが、**りんごピューレ** きゅうり、キャベツ とうもろこし	**むぎごはん**、じゃがいも カレールウ ドレッシング	633	825	私たち日本人は、にわとりの卵を１年間で約３００個以上食べているのに対し、うずらの卵は１年間で約15個ほどしか食べていないそうです。うずらの卵は１個８～１０ｇで小さいですが、栄養価はにわとりの卵よりも優れているものもあります。ビタミンＡは約２．５倍、ビタミンＢ６は約８．８倍、ビタミンＢ１２は約５．２倍です。うずらの卵は一度に何個も口に入れたりせず、よくかんで食べるようにしましょう。	ジョア容器は専用のビニール袋へ
26（月）	コッペパン こかぶいりかきたまスープ イタリアンチキン コーンサラダ	**ぎゅうにゅう** **たまご**、イタリアンチキン	**かぶ**、**にんじん**、**ながねぎ** **レタス**、きゅうり ブロッコリー、とうもろこし	コッペパン ドレッシング	589	686	味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいものや苦いものが苦手な子が多いのは、「すっぱいものは、腐ったもの」「苦いものは毒」と、本能的に感じて、避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになるので、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。	
27（火）	ごもくあんかけラーメン はるまき だいこんサラダ	**ぎゅうにゅう** **ぶたにく**、なると はるまき、かにかまぼこ	にんにく、しょうが、**にんじん** **ながねぎ**、**はくさい**、メンマ **だいこん**、きゅうり、えだまめ	ちゅうかめん、あぶら ドレッシング、でんぷん	610	712	塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながる恐れがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃からうす味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。ラーメンのスープは残すようにしましょう。	
28（水）	ごはん せんぎりじる てりやきチキン にくじゃが	**ぎゅうにゅう** ひじき、あぶらあげ、**みそ** てりやきチキン、**ぶたにく**	**キャベツ**、**にんじん** **きりぼしだいこん**、**たまねぎ** しょうが、こんにゃく グリンピース	**ごはん** さとう、**じゃがいも** あぶら	646	797	こんにゃく芋は、「こんにゃく」の原料になる特別な芋で、サトイモ科の植物です。そのままでは食べられず、粉にしてから加工します。おもな産地は群馬県で、育つのに３年ほどかかります。エネルギーが低く、食物せんいが豊富なヘルシー食材として、海外で人気が高まっています。アメリカでは、しらたきを「パスタ」の代替として使ったり、スープやサラダの具として使ったりしているそうです。	
29（木）	スライスこめこパン パンプキンポタージュ チキンサラダ ハロウィンゼリー	**ぎゅうにゅう**、**とりにく**	**たまねぎ**、かぼちゃ ブロッコリー、**キャベツ** **むらさきキャベツ**、きゅうり	**スライスこめこパン** しろいんげんまめ ベシャメルソース、マーガリン なまクリーム、ハロウィンゼリー	680	811	10月31日はハロウィンです。ハロウィンは、昔ヨーロッパに住んでいた古代ケルト人の風習が起源とされます。ハロウィンのシンボルの「ジャック・オ・ランタン」はアイルランドの伝説によるもので、地獄と天国のどちらにも行けず、この世をさまよう死者の魂と言われます。もともとは「かぶ」で作られていましたが、アメリカ大陸に渡った移民たちが現地の食べ物で、加工しやすいかぼちゃにしたそうです。	デザート 容器：紙
30（金）	ごはん さつまじる いわしうめに ほうれんそうのごまあえ さけふりかけ	**ぎゅうにゅう**、**とりにく** こうやどうふ、**みそ** いわしうめに	**にんじん**、**ながねぎ**、**だいこん** **ごぼう**、こんにゃく、しいたけ しょうが、ほうれんそう もやし	**ごはん**、さつまいも ごま	641	786	さつま汁とは、鶏肉を使った具だくさんなみそ汁のことです。江戸時代に薩摩（今の鹿児島県）で、鶏をしめて煮て食べる習慣があり、野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりだとされています。給食ではさつま芋を使っていますが、鶏肉以外に入れる具材は決まってなく、家庭や地域によって異なります。里芋を入れることも多いようです。	

食育

「味覚の秋」がやって来た！
五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



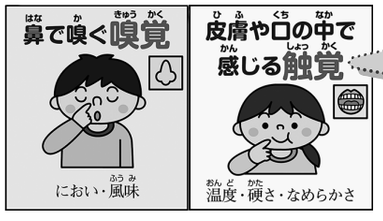
味覚の秋・食欲の秋

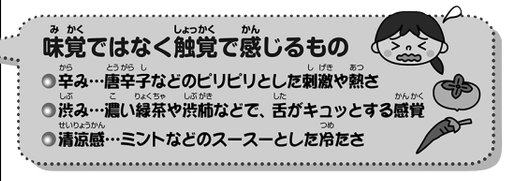
五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の５つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、味覚以外の４つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。









今月の十和田市・六戸町産食材

ごぼう	10/7、10/15
長芋	10/14
にんにく	10/9
鶏卵	10/26

令和８年７月分 残食調べ結果

【総量】　3542.8kg
【一日当たり】　253.1kg
【一人当たり】　50.4g

令和８年８月分 残食調べ結果

【総量】　1427.8kg
【一日当たり】　238kg
【一人当たり】　47.1g

