令和8年

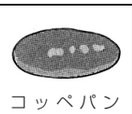
11月分こんだてひょう

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　19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
2（月）	 コッペパン クリームシチュー はなやさいアーモンドサラダ サイダーゼリー	**ぎゅうにゅう**、**とりにく**	にんにく、しょうが、たまねぎ **にんじん**、グリンピース ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし	コッペパン、マーガリン じゃがいも､しろいんげんまめ ベシャメルソース､なまクリーム ドレッシング､アーモンド サイダーゼリー	661	804	青森県では、6月と11月を食育月間としています。食べることは生きることであり、健康な心と体を育むことにつながります。栄養バランスのとれた食事や食品ロス削減など、正しい知識を身につけましょう。	デザート 容器：紙
4（水）	 ごはん しじみじる あつやきたまご ごぼうプルコギ	**ぎゅうにゅう** **あつやきたまご** **しじみがい**、**みそ** ぶたにく	こんにゃく、しょうが、**ごぼう** あかパプリカ	**ごはん**、さとう、ごま ごまあぶら	567	706	今日は、青森県の小川原湖でとれたしじみを使ったしじみ汁です。青森県のしじみの生産量は全国２位で、そのおいしさと貝の美しさから黒いダイヤと言われています。大粒で濃厚なだしが出るだけでなく、身がしっかり味わえる特徴があります。	
5（木）	 スライスまめパン オニオンスープ かぼちゃひきにくフライ フレンチサラダ	**ぎゅうにゅう** かぼちゃひきにくフライ ベーコン、ハム	たまねぎ、**にんじん**、パセリ **キャベツ**、ブロッコリー きゅうり	**スライスまめパン** あぶら、ドレッシング	709	888	みなさんは、食事をするときに食器の並べ方を意識していますか。パンやごはんなどの主食は左の手前、汁物は右手前に置きます。そのおくにおかずの食器を置き、牛乳は右側に置きます。この置き方にするとスムーズに食事をすすめることができます。	
6（金）	 ごはん いもに いわしみそに きゅうりともやしのあえもの	**ぎゅうにゅう** いわしみそに、**ぎゅうにく** とうふ、わかめ かにかまぼこ	こんにゃく、**ごぼう**、**にんじん** **ながねぎ**、きゅうり、もやし	**ごはん**、**ながいも** さとう、ドレッシング	608	757	いも煮は、山形県で昔から食べられている郷土料理で、里芋や肉、野菜、きのこなどを煮こんだ汁物です。山形県では、河原に大きな鍋を用意して、いも煮会を行うのが秋の風物詩となっています。いも煮のつくり方は地域によってさまざまです。今日の給食は青森県産の牛肉と長いもを使ったいも煮です。	
9（月）	 スライスパン はくさいとベーコンのスープ タンドリーチキン たまごサラダ チョコレートクリーム	**ぎゅうにゅう** タンドリーチキン ベーコン、たまご	**にんじん**、たまねぎ、**はくさい** パセリ、きゅうり、えだまめ	スライスパン じゃがいも チョコレートクリーム	619	740	よくかんで食べると食べ物が細かくなり、だ液のはたらきもくわわって消化が良くなり、胃や腸の負担が軽くなります。歯ならびやあごの発育にも関係し、食べすぎも防いでくれて良いことばかりです。一口30回を目標に良くかんで食べましょう。	
10（火）	 みそラーメン ポテトコロッケ ごぼうサラダ	**ぎゅうにゅう**、**ぶたにく** なると、ちくわ	にんにく、しょうが、**にんじん** たけのこ、もやし、**キャベツ** **ながねぎ**、**ごぼう**、きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん ポテトコロッケ、あぶら ごま	613	751	食事中、おはしを持っていない方の「手」はどうしていますか。ひじをついたり、机の下にあったりして姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、食器を持って食べるのが正しいマナーです。食器は４本指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。	
11（水）	 ごはん わかめとじゃがいものみそしる めだいてりやき ぶたにくのねぎしおいため	**ぎゅうにゅう** めだいてりやき、**みそ** わかめ、ぶたにく	**にんじん**、にんにく、もやし **キャベツ**、あかパプリカ **ながねぎ**	**ごはん**、じゃがいも いたふ、あぶら	581	748	日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、やよい時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、全国で作られており、さまざまな品種のお米が誕生しています。	
12（木）	 こくとうコッペパン ジュリエンヌスープ イタリアンチキン ツナサラダ	**ぎゅうにゅう** イタリアンチキン ベーコン、ツナ	にんにく、たまねぎ、**にんじん** **キャベツ**、ブロッコリー きゅうり、とうもろこし	**こくとうコッペパン** いんげんまめ、ひよこまめ えんどうまめ ドレッシング	697	814	食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本は世界で15番目に食品ロスが多い国といわれています。どんな大産地でも食料資源は無限ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう。	
13（金）	 むぎごはん キーマカレー フルフルゼリー	**ぎゅうにゅう** **ぶたひきにく**、だいず	**にんにく**、しょうが、たまねぎ **にんじん**、トマト **りんごピューレ**、みかん パイン、もも	**むぎごはん**、マーガリン あずき、ざっこく、カレールウ **はくとうジュレ** カクテルゼリー	699	897	キーマカレーのキーマは、ヒンディー語で「ひき肉」や「細かいもの」という意味で、インドでは羊やヤギの肉を使ったキーマカレーが食べられるそうです。香りと辛さの調味料である香辛料と炒めることで、くさみを消しておいしさを引き立たせてくれます。給食のキーマカレーには豚肉を使っています。	
16（月）	 コッペパン だけきみポタージュ ポークウインナー えびとかぶのマリネサラダ	**ぎゅうにゅう** **ポークウインナー**、えび	たまねぎ、**にんじん**、**だけきみ** **かぶ**、ブロッコリー	コッペパン、マーガリン なまクリーム ドレッシング	636	757	だけきみは、岩木山のふもとの嶽地区で栽培された甘みの強いとうもろこしです。きみは津軽弁でとうもろこしのことをさします。標高400～500mほどの場所に位置する嶽地区の昼夜の寒暖差によって糖度が高くなり、プチプチした食感が特徴です。甘みを感じながらいただきましょう。	
17（火）	 とりごぼううどん しろはなまめコロッケ えだまめとチーズのサラダ りんごゼリー	**ぎゅうにゅう**、**とりにく** なると、チーズ	**ごぼう**、**にんじん**、しいたけ **ながねぎ**、ブロッコリー えだまめ、とうもろこし あかパプリカ	うどん しろはなまめコロッケ あぶら、ドレッシング りんごゼリー	580	733	白花豆は、他の豆に比べてサイズが大きく、ふっくらとした形とほくほくした食感が特徴的です。たんぱく質や鉄、食物繊維などが豊富で、やさしい甘さがあります。白いんげん豆のなかまで、白い大きな花を咲かせることからその名前がつけられたそうです。	デザート 容器：紙
18（水）	 ごはん だいこんのみそしる にしんみそに ぶたにくのゆきにんじんしょうゆいため	**ぎゅうにゅう** **にしんみそに**、**とうふ** あぶらあげ、**みそ** ぶたにく	**にんじん**、**だいこん** だいこんな、にんにく しょうが、たまねぎ、**キャベツ** もやし、あかパプリカ	**ごはん**	598	765	今日は、ふるさと産品給食の日です。みなさんはふるさとである青森県や十和田市・六戸町のことを考えることがありますか。給食では、地場産物の活用に取り組んでおり、特に今日の給食は、青森県の食べ物をたくさん使っています。地域の産物や関わってくれている方への感謝の気持ちを大切にし、自分たちが住んでいるふるさとにほこりを持ちましょう。	
19（木）	 スライスこめこパン トマトとたまごのスープ ハンバーグ ポテトサラダ いちごジャム	**ぎゅうにゅう**、ハンバーグ **たまご**	**にんじん**、トマト、たまねぎ モロヘイヤ、きゅうり えだまめ	**スライスこめこパン** いちごジャム、でんぷん じゃがいも、マヨネーズ さとう	732	858	にわとりは、１年間で何個くらいの卵を産むでしょうか。正解は、約300個です。卵には、ひよこが成長するために必要な栄養素がふくまれているため、たんぱく質や脂質、ビタミンA、B群、鉄などほとんどの栄養素がそろっています。しかし、ビタミンCや食物せんいなど不足している栄養素もあるため、野菜などと組み合わせて食べることで栄養バランスが整います。今日は、十和田市産の卵を使っています。	
20（金）	 ごはん ひめもちすいとん いわししょうがに きりぼしだいこんサラダ	**ぎゅうにゅう** いわししょうがに **とりにく**、ハム	**にんじん**、**ごぼう**、まいたけ こんにゃく、**ながねぎ** **きりぼしだいこん**、きゅうり	**ごはん**、**ひめもち**、ごま	632	792	姫もちは、おいらせ町産のもち小麦を使った団子です。もち米のようなもちもち感と、うどんのようなつるつる感が特徴の姫もちを地元の食材と一緒にすいとんにしました。つるっとしたのどごしなので、よくかんで食べましょう。	



和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。

令和８年

11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　19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。）			エネルギー(kcal)		食育一口メモ	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		
24（火）	にくうどん	MILK	ごぼういりしのだ パンプキンサラダ レモンカスタードタルト	**ぎゅうにゅう** **ごぼういりしのだ** **ふたにく**、なると	しょうが、たまねぎ、**にんじん** **ながねぎ**、えだまめ さやいんげん、とうもろこし かぼちゃ	うどん レモンカスタードタルト	693	803	信田煮とは油揚げを使った煮物のことを言います。関西地方では、油揚げのことを信田とよぶことからその名前がついたそうです。信田煮の油揚げにつめる具材は特に決まったものはありませんが、野菜や山菜、豆腐、肉、魚のすり身などが使われます。今日の信田煮には、青森県産のごぼうが入っているので、探してみて下さい。	
25（水）	わかめごはん	MILK	みぞれじる ささみうめフライ ながいものゆずあえ	**ぎゅうにゅう**、**ぶたにく** あつあげ、ささみうめフライ ちくわ	**にんじん**、えのきたけ **はくさい**、**だいこん**、**ながねぎ** オクラ	**わかめごはん**、**ながいも** ドレッシング	658	815	みぞれ汁は、おろした大根が入った汁物です。大根おろしの透き通った見た目が雪と雨が混ざって降るみぞれに似ていることから、大根おろしを使った料理にみぞれという名前が付けられているそうです。料理で自然や季節を表現するのは、和食ならではですね。	
26（木）	ごまコッペパン	MILK	ラビオリスープ ハーブチキン コーンサラダ	**ぎゅうにゅう** ハーブチキン	たまねぎ、ズッキーニ、セロリ チンゲンサイ、ブロッコリー カリフラワー、きゅうり とうもろこし、えだまめ	**ごまコッペパン** ラビオリ、ドレッシング	676	789	スープに入っているぎょうざのような形のものはラビオリです。２枚の薄いパスタをはり合わせ、その中に具材をつめて、ゆでたものです。ラビオリは、イタリアのジェノバ地方の船乗りたちが長い航海中に、野菜のくずや肉の切れ端を大切に使うため、細かく刻んでパスタで包んで食べたことが始まりといわれています。	
27（金）	むぎごはん	ジョアブルーベリー	チキンカレー かいそうサラダ	ジョアブルーベリー **とりにく**、**ぎゅうにゅう** かいそう、わかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ **にんじん**、**りんごピューレ** トマト、かんてん、きゅうり とうもろこし	**むぎごはん**、マーガリン じゃがいも、カレールウ ドレッシング	600	783	海藻サラダには、わかめやこんぶ、とさかのり、ふのりなどの海藻が使われています。海藻独特のつるつるの成分が水溶性の食物せんいで、おなかの調子を整えてくれたり病気の予防をしてくれたりするはたらきがあります。海藻は味にくせがないので、汁物やサラダなどいろいろな料理で食べてほしいです。	ジョア容器は専用のビニール袋へ
30（月）	コッペパン	MILK	ミネストローネ オムレツ イタリアンサラダ ミルメークコーヒー	**ぎゅうにゅう**、オムレツ ベーコン、だいず	にんにく、セロリ、たまねぎ **にんじん**、トマト、**キャベツ** ブロッコリー、きゅうり あかパプリカ	コッペパン、あぶら さとう、もちむぎ ドレッシング ミルメークコーヒー	592	713	次のヒントを聞いて、なんの食べ物か考えてみましょう。①土の中で育ちます。②色はオレンジ色をしています。④給食に毎日のように出てくる野菜です。さて、なんの食べ物でしょう。答えは「にんじん」です。にんじんは、体内でビタミンＡのはたらきをする「カロテン」が多くふくまれ、かぜなどの病気にかかりにくくしたり、目のはたらきを助けたりします。料理のいろどりもよくしてくれるので、給食でも大活躍です。葉の近くの部分が細いと、食感がやわらかく、甘みが強いそうです。	

食育

11月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

青森県では、国の「食育月間」である６月と、県産食材が豊富に出回る11月を「食育月間」としています。日々の食事を見つめ直し、自分や家族の健康を育む「楽しい食習慣」を毎日の食卓に取り入れていきましょう。



家族と共にする食事〈共食〉は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

命への感謝
「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



人にごちそうさま
命にいただきます



人への感謝
「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとってこなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることからはじまったあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。



11月18日(水)は ～ふるさと産品給食の日～

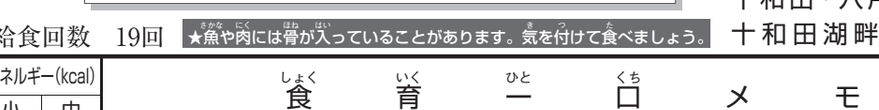
この日は青森県産の食材をたくさん使っています。青森のおいしい食材に感謝して食べましょう!!



ごはん……地元でとれた「まっしぐら」というお米を使っています。
牛乳……青森県でとれた良質な牛乳100%　県内の工場で加工しています。
にしんみそ煮……青森県産のみそで味付けしたにしんの煮つけです。
豚肉の雪にんじん醤油炒め…ふかうら雪にんじん入りのたれにつけこんだお肉の炒め物です。
大根のみそ汁……青森県産の野菜や豆腐を使い、青森県産のみそで味付けしました。

はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【正しい持ち方は⑤です】

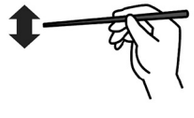
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「１」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



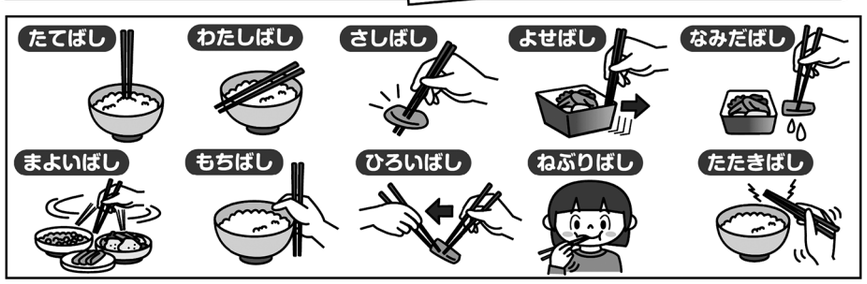
④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



今月の十和田市六戸町産食材

ごぼう
11/4、11/6
11/17、11/20

長芋
11/6、11/25

にんにく
11/13

卵
11/19

令和８年９月分 残食調べ結果

【総量】
4566kg

【一日当たり】
240kg

【一人当たり】
50.9g

