



3月分こんだてひょう



給食回数 17回

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。

★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)		おしらせ		
	コッペパン	ミルク	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			
2 (月)			シュクメルリ わかめとツナのサラダ ひなまつりミニゼリー	ぎゅうにゅう どりにく 、わかめ、ツナ	たまねぎ、にんじん、 にんにく きゅうり、キャベツ とうもろこし	コッペパン、さつまいも しろいんげんまめ シチュールウ、ドレッシング ひなまつりミニゼリー	628	765	シュクメルリは鶏肉をにんにくとともに煮込んだ伝統的なジョージア料理の一つです。ジョージアは大コカサス山脈のふもとにある国です。山脈の影響で比較的温暖な気候に恵まれているために食材が豊富にあり、独自の料理が発達してきました。シュクメルリはシュクメリ村で作られた郷土料理で、鶏肉を鉄板で焼いてから、大量のにんにくを効かせ、水分を加えて煮込んで作ります。	デザート 容器：プラ ひなまつりゼリーは給食センターから配送します
3 (火)			はんじゅくあじつけたまご クリームチーズあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると はんじゅくあじつけたまご クリームチーズ	にんじん、キャベツ、ながねぎ にんにく、しょうが、メンマ もやし、パイン、みかん、もも なまクリーム	パックちゅうかめん しらたまもち なまクリーム	677	809	桃は中国において、仙人に力を与える果実と言われていました。昔から、邪気を払い不老長寿を与える植物として親しまれてきました。祝い事の際には、桃の実をかたどった練あんが入ったお饅頭を食べる習慣があり、日本でも「桃まんじゅう」として知られています。日本でも古くから桃には邪気を払う力があると考えられていました。3月3日のひな祭りは「桃の節句」といい、女の子の健やかな成長を祈る行事です。	
4 (水)			だいこんのみそしる てりやきチキン ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、 みそ てりやきチキン、 ぶたにく	だいこん、にんじん だいこんのは、あかパプリカ ごぼう 、こんにやく、しょうが にんにく	ごはん、ごま、さとう ごまあぶら	689	852	人間の舌の感度は温度によって変わります。塩辛さは温度が低い方が感じやすく、甘味は体温に近い温度の方が感じやすくなっています。興味のある人は、温かいみそ汁と冷たいみそ汁を食べ比べてみるといいですね。	
5 (木)			モロヘイヤスープ かぼちゃコロッケ チキンサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ハム、 たまご 、 どりにく	モロヘイヤ、えのきたけ キャベツ、むらさきキャベツ きゅうり、ブロッコリー	スライスパン 、 でんぷん かぼちゃコロッケ あぶら ブルーベリージャム	639	764	モロヘイヤはエジプト原産の野菜です。アラビア語で「王様の野菜」という意味があります。エジプトでは5000年以上前から栽培されており、エジプトの王様の難病を救ったという伝説があるほど、栄養価が高い食品です。	
6 (金)			キーマカレー コーンサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 、 ぎゅうにく だいた	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく 、しょうが りんごピューレ 、レタス きゅうり、ブロッコリー とうもろこし、えだまめ	でんぷん 、 ざつこく カレーウ、マーガリン ドレッシング おいわいゼリー	672	862	キーマカレーはインド料理の一つです。「キーマ」はひき肉のことを表しています。日本では豚肉や中肉を使うことが多いですが、インドでは宗教上の理由で鶏肉や羊肉を使うことが一般的です。ひき肉を使うこと以外に決まった調理法がないため、地域や家庭によりレシピに違いがあり、スープのようなキーマカレーもあるようです。	デザート 容器：紙
9 (月)			アイントプフ しろみざかなフライ たまごサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー しろみざかなフライ 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 あぶら	640	795	アイントプフは、ソーセージやレンズ豆、じゃが芋など様々な具材を入れて煮込むドイツの家庭料理です。名前には「一つの鍋」という意味があり、大きな鍋で作ったものをスープのようにお皿に盛り付けて食べます。日本のみそ汁のように各家庭や地域によって具材や味が違うそうです。	
10 (火)			たけのこしのだ ほうれんそうツナあえ ストロベリーカスタードタルト	ぎゅうにゅう なると、ツナ	にんじん、ながねぎ、しいたけ もやし、ほうれんそう とうもろこし	パックそうめん ドレッシング ストロベリーカスタードタルト	733	855	3月は「弥生」ともい、「草木が芽吹き、いよいよ生い茂る月」とされます。「萌える」という言葉の意味は、キャラクターなどに夢中になることではなく、草木が生命力豊かに芽吹きを表現するときに使われた言葉です。給食によく使われる「もやし」は、豆から発芽させることを「萌やす」ということから、ついた名前です。	
11 (水)			せんべいじる さばみそに ながいもサラダ	ぎゅうにゅう どりにく 、さばみそに	にんじん、まいたけ、ながねぎ はくさい、 ごぼう 、オクラ	でんぷん 、 せんべい ながいも	674	882	せんべい汁は青森県八戸市周辺で約200年以上前から食べられている郷土料理です。南部せんべいは旧南部藩の領地だった青森県南東部から岩手県北部にかけて伝統的に作られてきました。せんべいは、冷害が多く、米の収穫が困難な地域の貴重な保存食でした。これをみそ汁や鍋に入れて煮たものがせんべい汁です。	
12 (木)			コーンポタージュ ウインナー(マイティソース) グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー、いか	たまねぎ、にんじん とうもろこし、キャベツ きゅうり、ブロッコリー	せわりコッペパン ベジタブルソース なまクリーム ドレッシング	633	817	いかは世界に約450種類、日本近海には約140種類類といわれています。かたい殻は持っていますが、貝の仲間です。スルメイカなどにある背中の骨のようなものは、退化した貝殻なのだそう。低脂肪・低エネルギーで、良質なたんぱく質や正常な味覚を保つ亜鉛などのミネラルを豊富に含んでいます。	ウインナー 小1本 中2本
13 (金)			じゃがたまじる てりやきつくね くろまめひじき	ぎゅうにゅう 、ひじき てりやきつくね あぶらあげ、くろまめ さつまあげ、 みそ	にんじん、たまねぎ こんにやく	でんぷん 、じゃがいも あぶら、さとう	617	762	のり、昆布、わかめ、ひじき、もずくなど、日本の食卓には海藻がよく登場します。海藻のエネルギーは控えめですが、鉄やカルシウム、マグネシウムなど、健康に欠かせない無機質や食物せんいを多く含み、ヘルシーフードとして欧米でも注目されています。	

食育 卒業おめでとうございます

ともだち せんせいがたす きゅうしよく し かん がっこうせいかつ
 友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの方が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。



1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んででしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか?</p>	<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか?</p>
<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか?</p>	<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p>



3月分こんだてひょう



給食回数 17回

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。

★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。

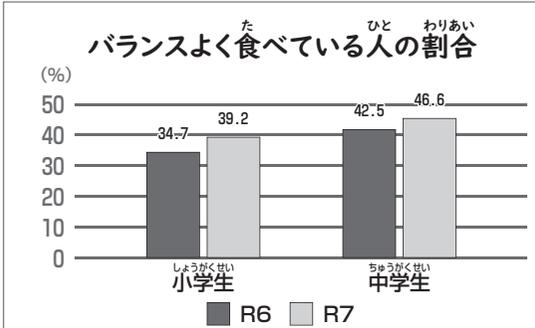
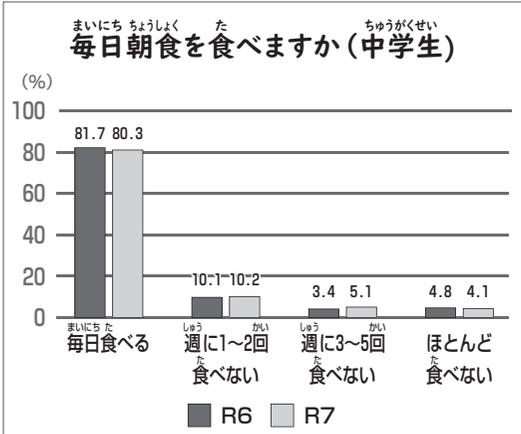
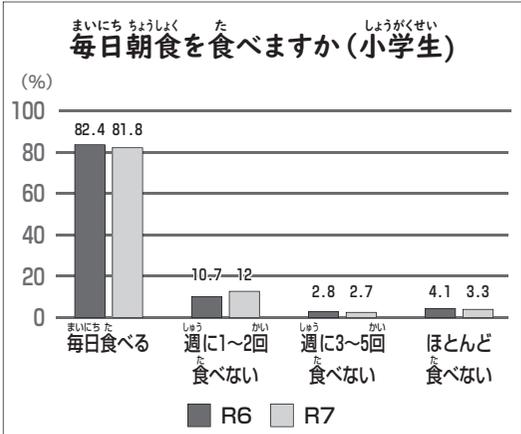
十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

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		
16 (月)			トマトスープ ハーブチキン フレンチサラダ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハーブチキン、ハム	にんじん、たまねぎ、トマト にんにく、キャベツ ブロッコリー、きゅうり	スライスパン チョコレートクリーム じゃがいも ドレッシング	591	708	トマトは世界中でよく食べられている野菜です。今から2000年以上も前に、南アメリカやアンデス山脈などに自然に生えていました。それを人の手で作り、食べるようになったのは10世紀ごろのことです。ペルーでは、ミニトマトが作られ、その後メキシコに伝わり、改良されて大きなトマトが誕生しました。メキシコから世界各地へ広まったトマトが食べ物として栽培されるようになったのは、18世紀ごろと言われています。					
17 (火)			だいこんサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、だいず かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、しょうが、だいこん きゅうり、えだまめ	パックスパゲッティ マーガリン ドレッシング りんごゼリー	626	772	スパゲッティなどのパスタ料理はイタリアで作り出されたものです。麺料理の好きな日本人は、スパゲッティもよく食べます。日本人は、ほかの国の料理をいろいろと工夫して新しい料理を作り出すのが得意です。スパゲッティも日本だけの料理が多く考えられました。スパゲッティミートソースもその一つで、1959年に缶入りのミートソースが発売され、家庭へと広まっていったようです。					デザート 容器：紙
18 (水)			ワンタンスープ はるまき ガパオいため	ぎゅうにゅう 、はるまき ぶたにく 、だいず	にんじん、ながねぎ、はくさい えのきたけ、たまねぎ ピーマン、あかパプリカ にんにく、たけのこ	ごはん ワンタン、あぶら さとう	715	871	春巻きは中国の福建省や広州など南方地域が発祥とされ、1300年以上の歴史があります。もともとは「春盤」と呼ばれ、春の訪れを祝う特別な料理でした。立春の頃に新芽を出す野菜を具材にしていたことから「春巻き」と名付けられたと言われています。					
19 (木)			パンプキンポタージュ ハンバーグ ミモザサラダ	ぎゅうにゅう 、ハンバーグ たまご、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、レタス ブロッコリー、きゅうり	こくとうパン しろいんげんまめ マーガリン、なまクリーム ドレッシング	713	827	今日のパンは黒糖パンです。黒糖は「黒砂糖」ともいい、サトウキビのしぼり汁を煮詰めて作る茶色の砂糖です。白い砂糖よりもミネラルや鉄分を多く含んでおり、深みのあるまろやかな味が特徴です。日本では沖縄県や鹿児島県の特産品として有名です。					
23 (月)			コンソメスープ イタリアンチキン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン イタリアンチキン	たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリ、カリフラワー にんにく、きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも、さとう	627	734	コッペパンは、明治時代に日本に伝わったヨーロッパのパンをベースに、大正時代に日本で誕生した和製パンです。ほかのパンと比べて簡単な製法で大量生産できることから、日本人の食文化に深く根付いていきました。コッペパンが全国的に普及したのは1950年代からで、学校給食に採用されたことがきっかけと言われています。					
24 (火)			ギョウザ きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、ギョウザ ぶたにく 、なると、ハム	にんじん、ながねぎ、はくさい メンマ、にんにく、しょうが きゅうり、 きりぼしだいこん	バックちゅうかめん ごま	573	740	五目とは、「五つの品」という意味他に「いろいろなものがたくさん」という意味があります。中国では「五」ではなく、「八」という字を使います。例えば、日本では「五目よう煮」という料理がありますが、中国料理では「八宝菜」といいます。どちらも入っている材料が5種類、8種類と決まっているわけではなく、様々な具材が使われていることを指す言葉として使われます。					ギョウザ 小1個 中2個
25 (水)			わかめのみそしる とんカツ (パックソース) にくじゃが	ぎゅうにゅう 、とうふ みそ 、わかめ、とんカツ ぶたにく	にんじん、ながねぎ、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース しょうが	ごはん じゃがいも、さとう あぶら	617	823	「とんかつ」の歴史は明治時代から始まったと言われています。薄く切った子牛の肉にパン粉を付けて炒め焼きにするフランス料理の「コートレット」が日本に伝わり、これをヒントに日本独自のアレンジを加えた揚げ物「カツレット」が誕生しました。その後、豚肉を使用した「ポークカツレット」に、刻みキャベツを添える等の工夫をして、昭和の初めに「とんかつ」と言われるようになりました。					

食育 朝食アンケートの結果をお知らせします

昨年(さくねん)の12月(がつ)に十和田市(とわだし)・六戸町(ろくのへまち)の全(ぜん)小学校(しょうがっこう)5学年(ごがくねん)と全(ぜん)中学校(ちゅうがっこう)2学年(にがくねん)を対象(たいしょう)として、朝食(ちようし)アンケート(あんけーと)を実施(じっし)しました(しま)した。対象(たいしょう)人数(にんずう)は小学校(しょうがっこう)484人(にん)、中学校(ちゅうがっこう)411人(にん)でした(した)。

各校(かくこう)の皆様(みなさま)、お忙しい(いそが)中(なか)アンケート(あんけーと)にご協力(きょうりょく)いただき、ありがとう(ありがとう)ございました(ました)。



今月の
十和田市・六戸町産食材

ごぼう 3/4、3/11
にんにく 3/2、3/6
長芋 3/11

ほとんどの児童・生徒は朝食を食べていましたが、小学校と中学校を比べると、中学校の方が朝食欠食傾向が若干多く見られました。

朝食を食べない理由は小・中学生とも「食欲がない」、「時間がない」が多かったです。

朝食に食べたものを、主食・主菜・副菜に分類し集計しました。朝食を食べている人の中で、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人は、小学生で約39.2%、中学生で約46.6%でした。中学生の方が食べている品数も多く、バランスの良い食べ方ができているようでした。

令和8年1月分
残食調べ結果

【総量】 2908kg
【一日あたり】 132kg
【一人あたり】 46.7g