



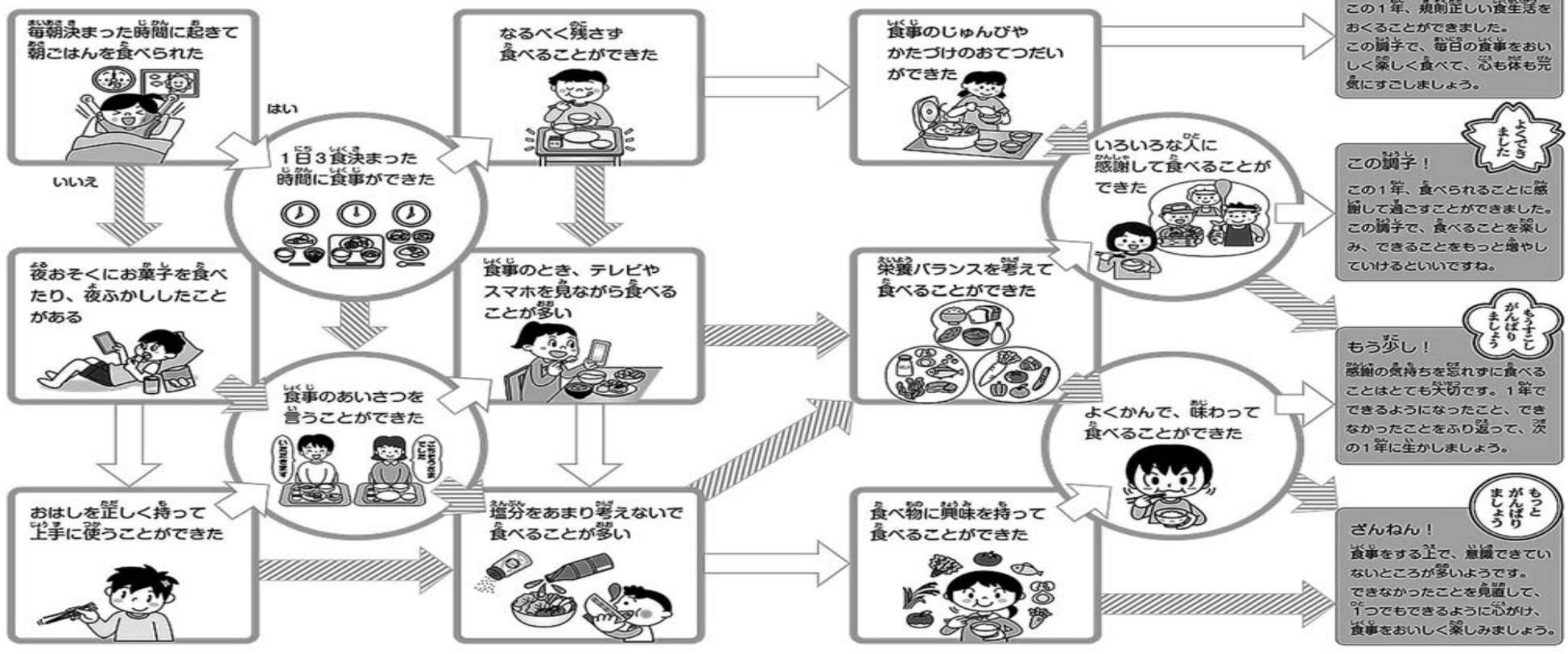
献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

給食回数 16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	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中		
1 (金)			だいこんのみそしる はんじゅくあじつけたまご ぎゅうどんのぐ さくらもち	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほしこ、 みそ 、 たまご ぎゅうにく	だいこん、しめじ、 にんじん たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース	ごはん 、ざらめ さくらもち	752	921	3月に入り寒さも少し和らいできました。卒業や進級ももうすぐです。3月は一年間のまとめの時期ですので、学年最後の1か月を元気に過ごすためにも規則正しい生活を心がけ、1日3度の食事をしっかりととりましょう。
4 (月)			おやこに にくだんご おひたし	ぎゅうにゅう 、 たまご とりにく 、なると にくだんご、かつおぶし ちりめん	にんじん 、たまねぎ グリーンピース、ほししいたけ キャベツ、オクラ	ごはん、いたふ ミルメーク	646	801	にわとりが産卵を開始して間もない時期は双子たまごが産まれることがあります。若いにわとりは、ホルモンバランスが整っていないので産卵のリズムが安定せず、2個の卵黄が連続的にできてしまいます。外見は普通のたまごより細長いのが特徴ですが、中身は普通のたまごと同じなので安心して食べられます。
5 (火)			シュウマイ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、シュウマイ カニかまぼこ	にんじん 、メンマ、もやし ほうれんそう、ながねぎ ごぼう 、きゅうり	ちゅうかめん、ごま	547	716	みなさん、よく噛んで食べていますか。よく噛んで食べると、肥満予防につながるとともに、歯並びをよくし、虫歯予防にもなります。また、よく噛むことで脳の働きも活発になります。やわらかい食べ物だけではなく、食物繊維の多い噛みごたえのあるものを積極的に食べましょう。
6 (水)			キャベツのみそしる てりやきチキン ながいもサラダ	ジョア、わかめ やきどうふ、にほしこ みそ 、てりやきチキン ちくわ	にんじん 、しめじ、キャベツ オクラ	ごはん 、いたふ ながいも 、ドレッシング	538	717	わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので一年中食べることができます。収穫は春から初夏にかけてで、採れたては生でも食べられます。しかし、長く保存ができないため、市場に出回るものは乾燥や塩蔵にします。給食では、わかめごはんやわかめの味噌汁、海藻サラダなど、わかめを使った献立を出しています。
7 (木)			はくさいとベーコンのスープ えびフライ ツナサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう 、ベーコン えび、ツナ	はくさい 、たまねぎ、 にんじん パセリ、ブロッコリー あかピーマン	こくとうパン 、あぶら ひよこまめ、レッドキドニー ドレッシング おいわいゼリー	611	725	いちごは、土地の気候や土の質に合わせて品種改良され、全国各地で栽培されています。福岡県の「あまおう」、佐賀県の「さがほのか」、栃木県の「とちおとめ」などが有名です。旬は春で、1月～3月にかけて一番多く出回ります。いちごには、ビタミンCが多く、5粒くらいで1日に必要なビタミンCをとることができます。※今日は、中学3年生の卒業祝いにいちごのゼリーをつけました。
8 (金)			エッグカレー フルフルゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく うずらたまご	たまねぎ、 にんじん りんごピューレ ピールにんにく 、みかん パイナップル、もも	むぎごはん 、 じゃがいも カレーウ りんごゼリー	708	908	うずらたまごは「うずら」という鳥のたまごです。うずらは、にわとりよりも小さい鳥で、生まれてから一か月半くらいでたまごを産み始め、7～8年生きるそうです。たまごを産むのは9月から次の年の5月頃までで、一年間に産む数は約250個です。ビタミンC以外のほぼすべてを含み、うずらたまご8個でニワトリの卵1個と同じくらいの栄養素がとれます。

食育 1年間の食生活を振り返ろう！



ご卒業おめでとうございます

卒業おめでとうございます。中学3年生のみなさんは、小学校・中学校で9年間食べてきた給食とももうすぐお別れです。それぞれに給食時間の思い出があるのではないのでしょうか。卒業後は、今までよりも自分自身で食事を選ぶ機会が増えると思います。何をどう食べれば良いのか迷った時は、ぜひ給食を思い出して下さい。特に、中学卒業と同時にカルシウムの摂取量が減るというデータがあります。まだまだ成長期、そして活動量が多いみなさんには、乳製品や海藻類、豆・豆類といったカルシウム量が多い食品をとってほしいと思います。

令和6年1月	たんぱく質	カルシウム
【総量】	2114.8kg	
【一日当たり】	162.7kg	
【一人当たり】	31.3g	

地元産(十和田・六戸)食材

豚肉	3/5・15・19
鶏卵	3/4
ごぼう	3/12・25
長芋	3/6・18
大根	3/1・14





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 16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)		しよく いく ひと くち 食 育 一 口 メ モ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中							
11 (月)			きりぼしだいこんのみそしるチキンみそカツ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ チキンみそカツ、ハム たまご	キャベツ、 きりぼしだいこん にんじん 、たまねぎ、ながねぎ きゅうり	ごはん、あぶら はるさめ	584	742	2011年3月11日、東日本大震災が起きました。震災から13年がたち、近年では日本各地で災害が起り多くの被害が発生しています。災害はいつ、どこで起こるかわかりません。最近では、家庭での食料品や生活必需品の備蓄について、日ごろから少し多めに蓄え、使ったら買い足す「ローリングストック法」が勧められています。大規模な災害が発生した場合、スーパーやコンビニから商品がなくなってしまうことがあるため、各家庭においてもいざというときに備えておくことが大切です。					
12 (火)			プチいなり ゆでキャベツのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく なると、カニかまぼこ	ごぼう 、 にんじん 、ながねぎ ほししいたけ、キャベツ	ごめこうどん プチいなり、アーモンド ドレッシング	528	688	アーモンドには、ビタミンB2や食物繊維が含まれています。ビタミンB2は皮膚や髪、爪などを健やかに保ち、食物繊維はお腹の調子を整えてくれます。また、カルシウムや鉄分も含まれているので、骨の成長や貧血予防にも役立ちます。					プチいなり 小1個・中2個 トレーは ビニール袋へ
13 (水)			あおなのみそしる なっとう ぶたキムチいため	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ にぼしこ、 みそ 、なっとう ぶたにく	だいこんな、 にんじん はくさい 、だいずもやし たまねぎ、にら	ごはん 、マロニー さとう、ごまあぶら	622	776	腸内環境を整えるためには、食物繊維の多い穀類(玄米や雑穀)、野菜やきのこ類、豆類などの食品をとることが大切です。また、ヨーグルトや納豆・キムチなどの発酵食品は生きた善玉菌を腸に届ける働きをしますので、毎日欠かさず食べたいものです。今日の給食にはキムチを使っています。しっかり食べて腸内環境を整えましょう。					納豆の容器は ビニール袋へ
14 (木)			コーンポタージュ あみやきハンバーグ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハンバーグ	にんじん 、たまねぎ、パセリ とうもろこし、 だいこん きゅうり、あかピーマン	ごめこパン 、マーガリン ルウ、なまクリーム ドレッシング	715	833	大根の根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや胸やけの予防と改善に役立ちます。					
15 (金)			とうふのみそしる いわしごまみそに にくじゃが はいがふりかけ	ぎゅうにゅう 、とうふ わかめ、にぼしこ、 みそ いわし、 ぶたにく	にんじん 、ながねぎ、たまねぎ いとこんにやく、グリーンピース	ごはん 、いたふ じゃがいも 、あぶら さとう、はいがふりかけ	661	827	じゃがいもは、ビタミンが豊富です。免疫力を高め、風邪予防や肌荒れを予防します。しっかり食べて、元気な体を作りましょう。					
18 (月)			ながいもとオクラのスープ はるまき ぶたにくのくろずあんかけ	ぎゅうにゅう 、なると はるまき 、 ぶたにく	にんじん 、オクラ、たまねぎ あかピーマン、たけのこ いんげん	ごはん、 ながいも あぶら、でんぶん	622	771	唐揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすこととなります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。					
19 (火)			わかめスープ たまごサラダ せわりコッペパン	ぎゅうにゅう 、わかめ ぶたにく 、たまご	にんじん 、たけのこ、ながねぎ キャベツ、ピーマン、たまねぎ きゅうり、	ちゅうかめん せわりコッペパン 、ごま ごまあぶら、あぶら	629	815	日本でソース焼きそばが生まれたのは、終戦直後のことです。当時は小麦粉がなかなか手に入らなかったため、安く手に入ったキャベツを使って量を増やして食べたそうです。キャベツから水分が出て味が薄まるため、濃いソースの味付けになりました。					
21 (木)			コンソメスープ チキンウインナー コールスロー クリームゴールド	ぎゅうにゅう 、ベーコン ウインナー	たまねぎ、 にんじん ズッキーニ、ほうれんそう キャベツ、むらさきキャベツ	スライスパン じゃがいも ドレッシング クリームゴールド	677	826	キャベツには、ビタミンUが含まれています。ビタミンUは、胃腸障害を予防したり改善したりする働きがあります。その他、ビタミンCやカロテンも豊富です。健康な胃腸で過ごすためにもしっかり食べると良いですね。					ウインナー 小1本 中2本
22 (金)			ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく かいそう	たまねぎ、 にんじん りんごピューレ 、レタス とうもろこし、かんでん	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ、マーガリン ドレッシング	654	840	麦には食物繊維が含まれています。腸内環境を整える効果や生活習慣病の予防にも効果があります。今日は麦ごはんです。しっかり食べましょう。					
25 (月)			はくさいのみそしる メンチカツ (パックソース) きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼしこ、 みそ メンチカツ 、 ぶたにく	はくさい 、 にんじん 、しめじ つきこんにやく、 ごぼう	ごはん、いたふ、あぶら さとう、ごま ごまあぶら	694	842	今年度最後の給食となりました。みなさんは一年を振り返り、給食からどのようなことが学べたのでしょうか。「食べる」ことは「生きる」ことにつながります。自分自身の心と体の健康を考えて、進級しても好き嫌いせずにしっかり食べましょう。					普段から少し多めに食材を買い 食べたら買い足しながら いざという時に備えましょう。



食育

令和5年度 朝食アンケートの結果をお知らせします

昨年(2023年)の12月に十和田市・六戸町の全小学校5学年と全中学校2学年を対象として、朝食アンケートを実施しました。回答者数は小学校526人、中学校439人でした。

各校の皆様、お忙しい中アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございます。

