



6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
			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	
2 (月)			クリームシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、キャベツ ブロッコリー、 きゅうり	コッペパン、 じゃがいも マーガリン、なまクリーム しろいんげんまめ ベシヤメルソース ドレッシング	661 803	食育基本法は今から20年前に作られ、「食」の大切さが注目されるようになりました。食育は生涯を通じて、心と体が健康であるために、食べ物を選択する、料理をする、人といっしょに食べることの基本です。6月は食育月間です。今月は食べることについて考えてみましょう。
3 (火)			シュウマイ パンプキンサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく シュウマイ	にんじん、にんにく、たけのこ きくらげ、キムチ チンゲンサイ、ながねぎ かぼちゃ、えだまめ、いんげん とうもろこし	ちゅうかめん、ごま マヨネーズ	548 716	みなさんは食事をしたあと、どのようにすごしていますか。食事をすると、体は食べ物を消化しようと、胃や腸に血液を集めて動きだします。このときに走ったり、体を激しく動かしたりすると、血液が筋肉や脳にいつてしまい、胃や腸が貧血状態になってしまいます。そのため、おなかがいなくなったり、気分が悪くなったりしてしまうのです。しっかり消化するためにも、おなか落ち着くまで少しの間、静かにすごしましょう。
4 (水)			さんとうなのみそしる さばみそに ひじきのために レモンゼリー	ぎゅうにゅう 、 みそ あつあげ、さばみそに ぶたにく 、ひじき、だいず	さんとうな 、にんじん えのきたけ、れんこん いとこんにやく	ごはん 、あぶら	664 858	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことは食べ物本来の味が分かって、おいしく感じられるだけではなく、むし菌やひまをを防ぐことにつながるなど、健康づくりに役立ちます。歯と口の健康をたもつために、かたいものを食べたり歯や骨をつくるもとになるカルシウムを食事に取り入れたりしましょう。また、よくかんで食べたあとは、ていねいに歯みがきをしましょう。
5 (木)			もずくスープ ハムカツ フレンチサラダ メープルジャム	ぎゅうにゅう 、もずく ハムカツ	にんじん、こまつな、もやし ながねぎ、ほししいたけ ブロッコリー、 きゅうり あかパプリカ、レタス	スライスパン 、ごま ごまあぶら、あぶら ドレッシング メープルジャム	539 736	もずくは、わかめなどの海藻のなかまです。もずくという名前は、他の海藻にくっついて育つことから「もにつく」がもずくになったそうです。日本で食べられているもずくの多くは、沖縄県産の「おきなもずく」です。もずくは、骨をじょうぶにするカルシウムや血を作るもとになる鉄が豊富なので、ぜひ食事に取り入れていきましょう。
6 (金)			ハヤシライス 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、しめじ グリーンピース、トマト にんにく、しょうが、 きゅうり とうもろこし、かんでん	むぎごはん 、ハヤシルウ ドレッシング マーガリン	687 844	ハヤシライスは、ハッシュドビーフをごはんのにせた日本式の西洋料理です。「ハッシュ」は肉を細かく切る、「ビーフ」は牛肉のことです。ハヤシライスという名前は、ハッシュドビーフライスが生まれたという説や、江戸時代にこの料理をつくった人がはやしさんだったという説など、さまざまな説があります。
9 (月)			オクラのコンソメスープ ウィンナー とりにくのトマトに	ぎゅうにゅう 、 とりにく ウィンナー	たまねぎ、オクラ、にんじん カリフラワー、えのきたけ にんにく、いんげん、トマト	コッペパン、 じゃがいも あぶら	571 749	コンソメは、「完成された」という意味があるフランスの伝統的なスープで、「そのまま飲めるすきとおった美しいスープ」のことだそうです。本格的なコンソメスープは大量の肉や野菜を使い、長い時間をかけて作られています。
10 (火)			ごぼういりしのだ ほうれんそうのツナあえ アーモンドとこざかな	のむヨーグルト 、 とりにく たまご 、なると ごぼういりしのだ 、ツナ いわし	にんじん、こまつな、ながねぎ ほうれんそう、とうもろこし もやし	ごめこうどん 、でんぷん ドレッシング アーモンド	653 742	おいらせ飲むヨーグルトは、十和田市で製造されており、十和田市の生乳を100%使用した濃厚でクリーミーな飲むヨーグルトです。地域で生産されたものを地域で消費することで、地域の活性化にもつながります。食べ物を育ててくれている人や作ってくれている人に感謝しながら味わっていただきましょう。
11 (水)			しじみじる けんさんメンチカツ ごぼうブルコギ りんごゼリー	ぎゅうにゅう 、 しじみ みそ 、 けんさんメンチカツ ぶたにく	ごぼう 、こんにやく、しょうが あかパプリカ	ごはん 、あぶら、ごま さとう、ごまあぶら りんごゼリー	738 884	私たちの住む青森県では、米、野菜、果物、肉、魚など、おいしい食べ物がたくさんとれます。今日は「ふるさと産品給食の日」として、青森県でとれた食べ物をたくさん使った給食にしました。「ふるさと産品給食の日」には、青森県の食べ物やふるさとのほこりをもってほしいという願いがこめられています。
12 (木)			ゆきになんじんポタージュ イタリアンチキン えびのマリネサラダ	ぎゅうにゅう イタリアンチキン、えび	たまねぎ、 ゆきになんじん とうもろこし、 かぶ ブロッコリー	スライスごめパン マーガリン ベシヤメルソース なまクリーム ドレッシング	691 864	雪になんじんは、青森県の深浦町で栽培されている雪の下から収穫されるにんじんで、野菜とは思えないフルーティな甘さが特徴です。秋に収穫するにんじんをそのまま土の中に眠らせ、雪が降り積もる12月から3月に一本一本手作業で収穫します。雪が毛布の代わりになることで凍らず、寒さから身を守るために糖分を蓄えるため甘くなるそうです。にんじんが苦手な人も甘みの強い雪になんじんは食べられるかもしれませんね。
13 (金)			ひめもちすいとん にしんみそに きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく にしんみそに、ハム	にんじん、いとこんにやく ながねぎ、まいたけ、 ごぼう きゅうり 、 きりぼしだいこん	ごはん ひめもちすいとん 、ごま	643 824	ひめもちすいとんは、十和田市のもち小麦で作ったおだんごが入った汁物です。つるつるもちもちの食感が特徴的です。すいとんは、昔から親しまれている青森県の郷土料理のひとつです。昔は夏になると「やませ」という海のほうからしめった冷たい風が吹き、気温が低く、あまりお米がとれませんでした。そのため、冷害に強い小麦やそばなどの穀物が育てられ、「すいとん」がよく食べられるようになったそうです。まるごと飲みこんだりせず、よくかんで食べましょう。
16 (月)			かんこくふうロゼスープ ハーブチキン ブロッコリーのごまポンずあえ いちごジャム	ぎゅうにゅう 、えび ハーブチキン かにかまぼこ	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、しめじ、キムチ ブロッコリー、 きゅうり	スライスパン、あぶら ベシヤメルソース なまクリーム、さとう ごま、いちごジャム	602 735	韓国風ロゼスープは、韓国で流行していた新しい料理です。ロゼとは、フランス語でバラ色を意味しており、ロゼスープは、赤い食材と牛乳や生クリームを混ぜたほんのりピンク色のクリームスープです。スープの他には、ロゼトッポギやロゼラーメンなど様々な料理があるそうです。給食では、キムチと牛乳、生クリームを合わせ、ピリ辛ながらマイルドな味わいに仕上げました。

かむってすごい!



歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

デザート
容器：紙

デザート
容器：紙

デザート
容器：紙



6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
			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	
17 (火)	ちくさそうめん	いなりずし ごぼうサラダ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう 、 たまご なると、ちくわ	にんじん、ほしいたけ ながねぎ、 ごぼう 、 きゅうり とうもろこし	そうめん、いなりずし ごま、ミルメークコーヒー	551	709	干草そうめんの干草とは、「たくさん食べ物」を表す言葉で、干草あえや干草焼きという料理もあります。いろいろな食材を組み合わせることで色鮮やかで栄養のバランスもよくなります。今日の干草そうめんには、いくつ食べ物が使われているか数えてみましょう。
18 (水)	ごはん	かぶりりかきたまスープ いわしうめに ぶたにくのゆきにんじんしょうゆいため	ぎゅうにゅう 、 たまご いわしうめに、 ぶたにく	かぶ 、にんじん、ながねぎ あかパプリカ、たまねぎ キャベツ、だいずもやし にんにく、しょうが	ごぼん	594	740	梅雨の季節に入ることを「入梅」といいます。梅が実るころに降る雨であるため、漢字に梅を使っています。入梅は、天気の変化の梅雨入りとはちがいで、こよみ上で決められた日です。今年の入梅は6月11日でした。昔は今のよう気象予報が発達していなかったため、農家の人たちは、入梅が田植えの日を決める目安だったそうです。この時期にとれるいわしは「入梅いわし」とよばれ、一年の中で一番おいしいといわれています。
19 (木)	ごまコッペパン	やさいスープ カマンベールチーズコロケ チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ウインナー サラダチキン	たまねぎ、カリフラワー セロリ、にんじん にんにく、レタス きゅうり、きパプリカ	ごまコッペパン カマンベールチーズコロケ	600	780	骨にふくまれるカルシウムなどのミネラルの量を「骨量」といいます。骨量は成長期に急激に増加し、20~30歳ごろに最大になり、その後、減少していきます。成長期に骨量を高めておくこと、将来の減少がゆるやかになり、骨の強さをたもつことができるので、骨折などをふせぐことができます。骨量を高めるためには、カルシウムやたんぱく質などをふくむ栄養バランスのよい食事や、十分な運動をすることが大切です。
20 (金)	むぎごはん	チキンカレー ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん りんごピューレ 、にんにく しょうが、みかん、パイン おうとう	むぎごぼん 、 じゃがいも カレールウ いちごゼリー	711	912	私たちは、肉や魚、野菜などさまざまな食べ物の命をいただいて生きています。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。また、食事を作るために一生懸命働いてくれた人たちへ、ありがとうという気持ちをこめて、食事のあとには「ごちそうさまでした」とあいさつをします。感謝の気持ちをもって、食事のあいさつができるとういことです。
23 (月)	スライスパン	ポトフ しろみぎかなフライ(パックソース) マカロニサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン しろみぎかなフライ	しょうが、にんにく、キャベツ にんじん、セロリ、たまねぎ きゅうり 、とうもろこし	スライスパン じゃがいも 、マカロニ マヨネーズ、あぶら	564	740	きゅうりは、「世界一カロリーが少ない果実」としてギネス世界記録に登録されています。そのため、栄養価が低い野菜と思われがちですが、カロリーが低くビタミンやミネラルといった栄養素もふくまれています。きゅうりは全体の95パーセントが水分です。ほかにカリウムが多く、よぶんな塩分を体の外に出すのを助けてくれます。また、からだの熱を水分といっしょに出すことで、体温調整をするはたらきもあります。
24 (火)	トマトクリームパグッティ	ツナとまめのサラダ ミルクパン	ぎゅうにゅう 、ベーコン えび、ツナ	たまねぎ、いんげん、トマト キャベツ、 きゅうり とうもろこし	スパゲッティ、ミルクパン ベシヤメルソース いんげんまめ、ひよこまめ えんどうまめ、ドレッシング	685	824	給食の前にはきちんと手を洗っていますか。また、洗った後は、きれいなハンカチで手をふいていますか。手には目に見えない汚れだけではなく、目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。手についた細菌やウイルスは、食べ物といっしょに口に入ること、体の中で悪さをします。これを予防するために、手を洗うときには、指先だけ洗ったり、水でぬらしたりするだけでなく、せっけんを使ってすみずみまできれいに洗いましょう。
25 (水)	ごはん	だいごんのみそしる てりやきチキン キムタクいため	ぎゅうにゅう 、あつあげ みそ 、てりやきチキン ぶたにく	だいごん、しめじ、にんじん もやし、はくさい、キムチ つぼづけ	ごぼん 、ごま ごまあぶら、さとう	678	838	田植えも終わり、田んぼではいねがすくすく育っています。日本でいねが作られるようになったのは、今から2500年くらい前とされています。いねが成長するためには、多くの水が必要とします。日本は国土の80パーセントをしめる森林からの豊かな水があったこと、ひとつぶの米から多くの実りがあるいねは、平地が少ない日本に向いていることなどから、日本人は米を主食として食べるようになったようです。
26 (木)	スライスまめパン	しめじとほうれんそうのミルクスープ オムレツ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン しろいんげんまめ オムレツ、かにかまぼこ	たまねぎ、ほうれんそう にんじん、しめじ ブロッコリー、レタス きパプリカ、とうもろこし	スライスまめパン マーガリン ベシヤメルソース ドレッシング	631	831	オムレツは、といた卵を焼いたフランス生まれの卵焼きです。日本には明治時代に伝わりました。作り方はさまざまで、塩、こしょうだけのプレーンオムレツや玉ねぎやひき肉など具を混ぜ、包みこんで焼く方法、甘く味付けしてデザートにすることもあります。みなさんはどんな味のオムレツが好きですか。
27 (金)	ごはん	わかめスープ タコミート レタスサラダ	ジョアストロベリー わかめ、 どうふ 、 ぶたにく ぎゅうにゅう 、だいず チーズ	にんじん、ながねぎ、たけのこ にんにく、たまねぎ、えだまめ セロリ、レタス、きパプリカ トマト	ごぼん 、ごま ごまあぶら、さとう	568	743	タコスとは、トルティーヤという生地(にん)肉や野菜をのせトマトや玉ねぎ、とうがらしときざんだサルサソースをかけ二つ折りにたんで食べるメキシコ料理です。タコライスは、このタコスアレンジした沖縄発祥の料理で、タコスの具材をご飯の上のせたものです。ご飯の上に、レタスサラダとタコミートをのせて、混ぜながら食べましょう。
30 (月)	コッペパン	ミネストローネ ささみチーズフライ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ささみチーズフライ	にんにく、セロリ、たまねぎ トマト、にんじん、キャベツ きゅうり 、えだまめ とうもろこし	コッペパン、あぶら さとう、マカロニ しろいんげんまめ じゃがいも 、マヨネーズ	632	867	みなさんは、食事のときの姿勢に気をつけていますか。いすに深くすわって、背中がまっすぐのびていますか。ひじをつけていませんか。足はそろえて床についていますか。そして、食器を持って食べていますか。食器をきちんと持って食べると、よい姿勢を保つことができ、食べ物もこぼれにくくなります。また、よい姿勢で食べると、見た目の印象がよだけでなく、食べ物の消化がよくなります。食事のときだけでなく学習のときや家でよい姿勢をする習慣を身につけましょう。

食育

食は生きる上での基本です

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、ダイエットや怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

- ◆早寝・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

れいわ ねん がつ
令和7年4月
残食調べ結果

【総量】 3163.8kg
【一日あたり】 197.7kg
【一人あたり】 38.7g

こんげつ
今月の
十和田市・六戸町産食材

たまご 6/10、17、18
ごぼう 6/11、13