



日	こ ん だ て め い			たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		し ょ く い く ひ と く ち メ モ			おし らせ
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中				
7/1 (火)			ギョウザ ナムル アーモンドとこざかな	ぎゅうにゅう、ぶたにく なと、ギョウザ こざかな	にんにく、にんじん、たけのこ きくらげ、 キャベツ 、 ながねぎ こまつな、もやし	ちゅうかめん ごまあぶら、ごま アーモンド	533	683	ラーメンには様々な種類がありますが、皆さんの一番好きなラーメンはなんでしょう。ある調査によると、好きなラーメンランキング第一位は「豚骨」、2位は醤油、3位は味噌、4位は塩と続きます。年齢別でも好みが変わっており、若い世代では「まぜそば・油そば」に票が集まり、50歳以上では醤油が人気だそうです。			ギョウザ しょうこ 小1個 中2個
2 (水)			あおなじる いわしうめに くろずあんかけ	ぎゅうにゅう、とうふ にぼしこ、 みそ いわしうめに、 とりにく	にんじん、だいこんな にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、いんげん あかパプリカ	ごはん 、いたふ、あぶら でんぶん	619	770	熱中症の予防のために大切なのが水分補給です。水分補給というと、飲み物をとることを意識しがちですが、食事を通して水分をとることが大原則といわれています。また、食事とった水分はゆっくり体に吸収され、長い時間体の中にとどまってくれます。食事の内容や量によってもとれる水分量は変わってくるので、暑さに負けないために十分な食事をとるようにしましょう。			
3 (木)			ラビオリスープ たちうおフライ (バックタルタルソース) マルミタコ	ぎゅうにゅう たちうおフライ、ツナ	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ セロリ、ほうれんそう きパプリカ、トマト	パン 、ラビオリ じゃがいも、あぶら タルタルソース	695	968	太刀魚はその名前のとおり、平たく細長い刀のような見た目の魚です。臭みが少なく上品な味わいが特徴で、フライにするとふっくらと仕上がります。今日は、パンにはさんでタルタルソースをかけていただきます。			すいぶん こまめに水分を！
4 (金)			ポークカレー かいそうサラダ	ジョアマスカット ぶたにく 、ぎゅうにゅう かいそう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんごビュレ かてん、 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	586	773	じゃがいもはカレーに欠かせない食材の一つです。炭水化物の他、ビタミンCが多く、紫外線から肌を守ってくれる働きがあります。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいものビタミンCはでんぶんに守られているため加熱されても減りにくいのが特徴です。			ジョア容器は 専用ビニール袋へ
7 (月)			オニオンスープ ハンバーグ マカロニサラダ たなばたゼリー チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう、ベーコン ハンバーグ	たまねぎ、にんじん、パセリ レタス、とうもろこし	スライスパン、マカロニ マヨネーズ たなばたゼリー チョコクリーム	666	822	今日は七夕です。彦星と織姫が1年に一度だけ天の川をわたって会うことを許された中国の伝説がはじまりとされています。日本では短冊に願い事を書き、星にお願いをするという風習があります。			デザート 容器：プラ
8 (火)			にくみそ ジャージャーめんのぐ(やさい) ショウロンボウ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく だいず、 みそ ショウロンボウ	たけのこ、たまねぎ、 ながねぎ ほししいたけ、にんにく しょうが、 きゅうり 、もやし にんじん	ちゅうかめん、さとう でんぶん ごまあぶら	581	767	ジャージャー麺は、中国北部の家庭料理です。盛岡市にはじゃじゃ麺という名前の麺料理がありますが、ジャージャー麺は中華麺を、じゃじゃ麺は平たいきしめんやうどんを用いるという違いがあります。麺に肉みそと野菜をのせて、よく混ぜて食べましょう。			ショウロンボウ しょうこ 小1個 中2個
9 (水)			きりぼしだいこんのみそしる コロッケ バラやき	ぎゅうにゅう、 みそ ぶたにく	キャベツ 、きりぼしだいこん ながねぎ、たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが あかパプリカ	ごはん 、いたふ コロッケ、あぶら さとう	705	872	切干大根は、細切りにした大根を太陽の光に当て乾燥させて作ります。生の太根と比べ甘みが強く、カルシウムや食物繊維も多く含まれています。たくさんとれた大根を長い間食べられるようにと考えて生まれた、昔の人の知恵が詰まった食品です。			
10 (木)			トマトスープ 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	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、 キャベツ 、 きゅうり とうもろこし	スライスまめパン いんげんまめ じゃがいも、マヨネーズ さとう	683	963	トマトは夏に旬を迎える野菜です。赤い色のリコピンという成分を含み、生活習慣病や老化の予防に効果があるとされています。加熱したり油と一緒にとると体に吸収されやすいという特徴があります。			
11 (金)			はるさめスープ 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、なと はんじゅくあじつけたまご ぶたにく 、だいず	にんじん、 はくさい 、オクラ にんにく、たまねぎ、たけのこ ピーマン、あかパプリカ	ごはん 、はるさめ あぶら、さとう マンゴーアセロラゼリー	644	798	マンゴーはマンゴスチン、チェリモヤと並ぶ世界三大フルーツの一つで、甘さとなめらかな果肉が人気のトロピカルフルーツの代表格です。日本では沖縄県や宮崎県が名産地となっています。			デザート 容器：紙
14 (月)			はくさいとベーコンのスープ ハーブチキン たまごサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン ハーブチキン、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	536	652	冷たくて食べやすいそうめんや冷やし中華は夏の定番ですね。しかし、食事がそればかりになってしまうと栄養バランスが崩れ、夏バテの原因となってしまいます。主菜や副菜などのおかずと組み合わせることや、同じ食材ばかりにならないよう気を付けることで栄養素の偏りを防ぐことができます。夏休み中も、元気に楽しく過ごせるよう栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。			
15 (火)			はるまき きりぼしだいこんサラダ レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう、 ぶたにく なと、 はるまき 、ハム	にんじん、メンマ、もやし ほうれんそう、 ながねぎ きゅうり 、きりぼしだいこん	ちゅうかめん、あぶら ごま レモンカスタードタルト	679	782	唾液には口の臭いや、虫歯・歯周病を防いでくれる働きがあります。このような効果を発揮するために、唾液をしっかりと出せるよう、よく噛んで食べることが大切です。よく噛むためのポイントに、料理の具材を大きめにすることや噛み応えのある食材を取り入れること、食べ物を飲み物で流し込まないことなどがあります。			
16 (水)			あおさのみそしる にくだんご とうふチャンプルー	ぎゅうにゅう、あおさ にぼしこ、 みそ 、にくだんご ぶたにく 、とうふ、たまご かつおぶし	にんじん、 ながねぎ えのきたけ、しょうが、もやし にら	ごはん 、ごまあぶら さとう	589	813	チャンプルーは豆腐と野菜を油で炒めた料理のことで、「混ぜ合わせる」という意味として使われることもあります。有名なのはゴーヤチャンプルーですが、合わせる具材によって様々な種類のチャンプルーがあります。味付けはしょうゆ・塩・こしょう・かつお節が基本です。野菜と豆腐で簡単に作ることができるので、夏休み中にオリジナルのチャンプルー作りに挑戦してみてもよいですね。			にくだんご しょうこ 小1個 中2個
17 (木)			ジュリエンヌスープ ポークウインナー(マイティソース) ツナサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン ポークウインナー 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 、あかパプリカ	せわりコッペパン ドレッシング	687	809	ドレッシングは英語のドレスが由来で、ドレスで着飾るように、野菜をおいしく食べるために彩るという意味がこめられています。しかし、ドレッシングの使いすぎは塩と油のとりすぎにつながります。主役の野菜が引き立つようかける量は控えめにしましょう。			
18 (金)			キーマカレー シトラスしらたま	ぎゅうにゅう、 ぶたにく だいず	にんにく 、しょうが、たまねぎ にんじん、りんごビュレ みかん、なつみかん	むぎごはん 、ざっこく あずき、 カレールウ しらたまもち、みかんゼリー ゆずゼリー	745	956	シトラスは英語でみかんの仲間を意味する言葉で、日本語では柑橘類ともいいます。さっぱりとした味わいが特徴で、爽やかな香りには気分をリフレッシュさせたり、リラックスさせてくれる効果があるといわれています。今日は白玉と和えて登場します。			



日	こ ん だ て め い			たべもののほたらき（太字の食材は県産品です。）			エネルギー(kcal)		しょく　　いく　　ひと　　くち　　メ　　モ					おし らせ
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中						
8/25 (月)			メキシカンスープ ハムチーズピカタ コーンサラダ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう 、 とりにく ハムチーズピカタ	にんにく、たまねぎ、セロリ トマト、ズッキーニ、にんじん パセリ、 ぎゅうり 、ブロッコリー カリフラワー、えだまめ とうもろこし	コッペパン、じゃがいも ひよこめ、ドレッシング ミルメークコーヒー	585	706	「チレ」はメキシコ料理に欠かせない食材で、唐辛子のことです。メキシコは地方によって気候が違い、それぞれの土地で様々な「チレ」が作られています。辛みの強さや味わいも種類により異なり、料理に辛みやコクを出すために使われています。食欲を高めてくれる効果があり、食欲の落ちやすい夏にはぴったりの食材です。					
26 (火)			シュウマイ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう 、ぶたにく なると、シュウマイ だいず、ちりめんじゃこ ひじき、チーズ	にんじん、メンマ、もやし キャベツ 、 ながねぎ 、こまつな きパプリカ、	ちゅうかめん ごまあぶら	513	677	焼売は豚のひき肉などを小麦粉の皮で包み、蒸し上げた料理です。焼売という漢字には「焼く」という文字が使われていますが、中国語の「焼く」という文字には、総菜を調理するという意味があるのがその理由です。蒸すことが多い焼売ですが、餃子と同じように焼いたり、揚げたりして食べられることもあるようです。					シュウマイ 小1個 中2個
27 (水)			ぶたじる あじフライ（パックスソース） すきこんぶのにつけ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく こうやどうふ、 みそ あじフライ、さつまあげ こんぶ	にんにく、 ごぼう 、にんじん ぶなしめじ、 キャベツ たまねぎ、いとこんにやく	ごはん 、あぶら	670	822	夏休みが明け、学校生活が始まりましたが皆さんの体調はいかがでしょう。長い休みのあとは心身ともに不調を訴える人が多くなるといわれています。これは、夏の疲れや生活リズムの乱れが原因と考えられています。毎日を元気に過ごせるよう、いつも以上に早寝・早起き・バランスのよい食事を心がけましょう。					
28 (木)			モロヘイヤスープ ハンバーグ ごまチキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ハム たまご、ハンバーグ とりにく	にんじん、えのきたけ モロヘイヤ、ブロッコリー ぎゅうり 、あかパプリカ	こくどうコッペパン でんぶん、ひよこめ いんげんまめ、えんどうまめ ドレッシング	599	702	モロヘイヤは「王様の野菜」とも呼ばれています。その昔、エジプトの王様がモロヘイヤのスープで重い病気を治したことがその由来です。栄養価の高い野菜で、ビタミンやカルシウム・鉄などを豊富に含んでいます。					
29 (金)			なつやさいカレー フルーツあんにとん	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、 なす 、トマト りんごピューレ、かぼちゃ パイン、もも、みかん	むぎごはん 、マーガリン カレー あんにとんどうふ	703	901	なすは夏から秋に旬を迎える野菜で、収穫時期で特徴が変わってきます。夏なすは強い日差しを浴びて成長するので、皮が厚く、実がしまっています。熱を加えても煮崩れしにくいので、炒め物や煮物に向いています。一方、秋なすは皮が薄く、水分を多く含んでいるので、柔らかさを生かした天ぷらや浅漬けにするのがおすすめです。					

食育

暑い時期は「食中毒」に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

詰めるときのポイント 	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
調理のポイント 	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント 	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 		

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養バランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにはしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムが多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	小松菜	きりぼ 切干大根
牛乳	チーズ	干しえび	ひじき	豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

令和7年5月
残食調べ結果

【総量】	3164kg
【一日当たり】	198kg
【一人当たり】	38.7g

今月の
十和田市・六戸町産食材

7/1	ガーリックポーク
7/18	にんにく
7/26	ガーリックポーク
8/27	ごぼう