# 



131117					邓口上	<b>E</b> 回致	17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。 〒 和田湖畔子仪 福良 ビュ		
日	こん	だてめい		はたらき(太字の食材は県			(kcal)	しょく いく ひと くき 食 育 <b>一</b> ロ メ モ	おし らせ
<b>1</b> (月)	スライスパン	ジャーマンスープ えびフライ ツナとキャベツのサラダ クリームゴールド りんごゼリー	ちやにくやほねになる ぎゅうにゅう、ベーコン ッナ、えびフライ	からだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん、いんげん にんにく、パセリ、キャベツ ブロッコリー		小 628	中 757	今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体	デザート
<b>2</b> (火)	ゆすとんごつラーメン	はんじゅくあじつけたまご クリームチーズあえ	<b>ぎゅうにゅう、ぶたにく</b> なると はんじゅくあじつけたまご クリームチーズ	たけのこ、にんじん、はくさいにんにく、 <b>はかねぎ</b> 、みかんもも、パイン	ちゅうかめん なまクリーム しらたまもち	691	831	クリームチーズ和えは、リクエスト給食第3位の人気メニューです。 クリームチーズをみかん缶とパイン缶のシロップでといて、果物の合語 と混ぜて作ります。レシピを載せておきましたので、興味がある人は 作ってみてください。	
3 (水)	c lt h		ぎゅうにゅう、とうふ みそ、さばみそに ぶたにく	ほうれんそう、にんじん たまねぎ、こんにゃく グリンピース、しょうが	<b>ではん</b> 、じゃがいも さとう、あぶら、いたふ	679	889	## 1	
<b>4</b> (木)	スライスこめこパン	ゆきにんじんポタージュ イタリアンチキン グリーンサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> イタリアンチキン、いか	<b>ゆきにんじん</b> 、たまねぎ とうもろこし、キャベツ きゅうり、ブロッコリー	スライスこめこパン マーガリン ベシャメルソース なまクリーム、ドレッシング	742	871	# 1	
<b>5</b> (金)	2 lt h	わかめのみそしる いわしうめに カラフルそぼろ	ぎゅうにゅう、わかめ みそ、とうふ、 <b>ぶたにく</b> とりにく、だいず いわしうめに	にんじん、 <b>ながねぎ</b> 、たまねぎ とうもろこし、しょうが えだまめ	<b>ごはん</b> 、さとう	656	809	長ねぎは古くからある野菜で、いろいろな料理に使われます。緑の柔らかい 部分を食べる「葉ねぎ」と、土をよせて白い部分を長く育てる「根深ねぎ」の 2種類があります。血の巡りが良くなり、元気が出る食べ物として昔は薬に もされていました。香りが食欲をそそるので、薬味としても使われています。	
<b>8</b> (月)	コッペパン	ポトフ スラッピージョー ミルクムース	ぎゅうにゅう、ウインナー ぎゅうにく、ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん セロリ、パセリ、にんにく トマト	コッペパン ミルクムース、じゃがいも さとう、あずき ざっこく、ハヤシルウ	641	767	良い姿勢で登事をすると、体が安定するので、茶わんやはしも動かしやすく、食べ物がしっかりかめて飲み込みやすくなります。茶碗やはしを 正しく持つと、こぼしにくく見た目もきれいです。食べる時は良い姿勢を心がけてみましょう。	デザート **** 容器:紙 フタ:プラ
<b>9</b> (火)	ちぐさそうめん	なべっこだんご だいこんサラダ	ぎゅうにゅう、たまご なると、かにかまぼこ	<b>ばがねぎ</b> 、にんじん、しいたけだいこん、きゅうり、えだまめたまねぎ		651	800	なべっこ団子は、青森県南部地方の郷土料理です。名前の由来は諸説ありますが、丸めた団子の真ん中をへこませた形が鍋の形に見えることから、たべっこ団子」と呼ばれるようになったそうです。田植え作業が一段落し豊作を祈願する時や、祝い事の席などで食べられていたようです。	
10 (水)	わかめごはん	みぞれじる   あつやきたまご   ながいものうめあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、 <mark>あつやきたまご</mark> わかめ	にんじん、 <mark>体がねぎ</mark> 、だいこん はくさい、えのきたけ、うめ オクラ	わかめごはん ながいも	622	777	みぞれ汁は、すりおろしたカブや大根を入れた汁ものです。材料の白さと様子を、空から降る「みぞれ」に見立てていることからつけられました。汁物の他にも「みぞれ和え」や「みぞれ煮」などの料理があります。	
(木)	スライスパン	スコッチブロス   しろみざかなフライ (パックソース)   たまごサラダ	ぎゅうにゅう、とりにくだいず、たまごしろみざかなフライ	たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリ、にんにく、パセリ きゅうり、えだまめ	スライスパン もちむぎ、じゃがいも	666	801	スコッチプロスは肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷり入ったスコットランドの代表的なスープです。「プロス」というのは、とろみの少ない澄んだスープのことです。真だくさんのスープなので、食べると体が芯から温まります。スコットランドでは「冬のスープ」とも呼ばれているそうです。	
<b>12</b> (金)	むぎごはん	エッグカレー すりおろしりんごゼリー	<b>ぎゅうにゅう、とりにく</b> うずらたまご	たまねぎ、にんじん、にんにくしょうが、 <b>りんご</b> 、もも ナタデココ	<b>むぎではん</b> 、じゃがいも カレールウ、マーガリン ゼリー	681	873	りんごは青森県を代表する果物です。りんごには、「ふじ」「つがる」「シナノゴールド」「三林」「紅木」など、 さまざまな品種があります。その中でも「ふじ」は生産量の5割を占めています。りんごには、食物せんいが 多く、便通を良くするほか、水分も多いので、運動の後のおやつにもぴったりです。今日の給食は、りんごを たっぷり使ったすりおろしりんごゼリーです。うずらのたまごは、よくかんで食べましょう。	

しょう。

# 食育 寒ざに負けず、鬱を完気に過ごそう!

## 風邪予防に とりたい栄養素と食べ

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳し くなりました。繋いと手を洗うのが億劫になり がちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐ には、せっけんを使った丁寧な手洗いが許心で す。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を 高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりま





















### クリームチーズ和え

おすすめレシピ

ざいりょう (6人分)

クリームチーズ 200g 150g らたま 白玉もち 140g パイン缶 150g みかん苦 150g シロップ 180cc



- 1. 缶詰を開け、みかん缶とパイン缶のシロップを合わせ180cc とっておく。黄桃缶の汁は捨てる。 フルーツ缶はザルに入れ水を切る。
- 2. クリームチーズとシロップをミキサーに入れてとかす。
- 3. 缶詰と白玉もち、2のクリームをすべて混ぜて出来上がり。

#### 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。

令和7年

6 12月分こんだてひょう



給食回数 17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

							11117	<b>41</b> 120 1		
日	2	Ь	だてめい	たべものの ちやにくやほねになる	はたらき ( <mark>太字</mark> の食材は!!   からだのちょうしをととのえる		エネルギ	一(kcal) 中	しょく いく ひと くち 食 育 一 ロ メ モ	おしらせ
<b>15</b> (月)	コッペパン		はくさいのクリームスープ チキンサラダ レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう ベーコン、 <mark>とりにく</mark>	たまねぎ、はくさい、にんじんにんにく、ブロッコリーキャベツ、むらさきキャベツ きゅうり		642		白菜は中国北東部の原産で、冬が旬の野菜です。日本の野菜収穫量ランキングでは、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、大根に次いで5番目です。生でも炒めても食べることができますが、特に煮ると甘みが増して、体を温めてくれるので、寒い季節におすすめです。和食、中華、洋食、どの料理とも相性がいいので、いろいろな料理に使うことができます。	
<b>16</b> (火)	みそラーメン	ジョアストロベリー	くらいしぎゅうコロッケ れんこんとごぼうのサラダ	ジョアストロベリー ぶたにく、なると	にんじん、キャベツ、ながねぎ しょうが、にんにく、メンマ もやし、ごほう、きゅうり えだまめ、れんこん	ちゅうかめん <b>くらいしぎゅうコロッケ</b> あぶら、ドレッシング	647	782	れんこんはたが開いていることから、「先が見通せる」ということで昔から縁起のよい食べ物とされてきました。 いまがり かいまで ませい なべ物とされてきました。 いませち料理やお祝い事などのめでたい席の食事によく使われます。 栄養的にも優れ、ビタミンCが豊富で、免責がようなのものものものものものものものものものものものものものものものものものものも	ジョアの容器は ジョアの容器は <sup>&amp; (5)</sup> 専用のビニール袋へ
<b>17</b> (水)	ではん		だいこんのみそしる てりやきチキン くろまめひじき さけふりかけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、てりやきチキン くろまめ、ひじき さつまあげ	だいこん、にんじん だいこんな、こんにゃく	<b>ではん</b> 、あぶら、さとう	608	. 10	にわとりの内の「鶏肉」は世界で一番多くの人に食べられている肉です。にわとりが日本に伝えられたのは、きから約2300年前の縄文時代と言われています。6世紀の飛鳥時代には昼と夜の境を告げる神聖な鳥として飼われていました。鶏肉は、牛肉や豚肉など他の肉と比べてカロリーが低く、たんぱく質の多い肉です。また、宗教的な理由で食べられないということはほとんどなく、世界中で誰もが同じように食べられる動物の肉でもあります。	
18 (木)	せわりコッペパン		トマトスープ ウインナー(マイティーソース) ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、だいず ウインナー	にんじん、キャベツ、たまねぎ にんにく、トマト、きゅうり えだまめ、とうもろこし	世わりコッペパン じゃがいも マヨネーズ、さとう	628	810	期限」と「賞味期限」という2つの期限があります。「消費期限」は、「安全に食べられる期限」のことで、「賞味	ウインナー しょう ほん 小1本 ちゅう ほん 中2本
<b>19</b> (金)	ご は ん		やさいのうましおじる いわしみそに だいこんのそぼろに	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ とうふ、いわしみそに <b>ぶたにく</b> 、こうやどうふ	にんじん、しいたけ、はくさい <b>はがねぎ、ごぼう</b> 、だいこん しょうが、いんげん	<b>☎はん</b> 、あぶら、さとう	611	750	大根は一年中出間つていますが、秋から変のものが一番おいしいと言われます。首い根の部分には、ビタミン このほか、でんぶんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスターゼが含まれています。特におろして食 べると酵素が良く簡いて、消化を助けてくれます。葉の部分にはカロテンやビタミンC、カルシウムが多く含 まれているので、捨てずに食べたいですね。	
<b>22</b> (月)	クロワッサン		ABCスープ ハーブチキン イタリアンサラダ クリスマスケーキ	<b>ぎゅうにゅう</b> ウインナー、ハーブチキン チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、パセリ、きゅうり ブロッコリー、レタス	クロワッサン、マカロニ クリスマスケーキ ドレッシング	624	662	今日は冬至です。 1年で一番星の短い日です。英語で冬至を「winter solstice」といいます。ソルスティスは「てっぺん」という意味です。古代ローマでは太陽の力が弱くなるこの時期に、人々が集まって楽しく過ごしながら太陽のよみがえりを祝う冬至祭が広く行われました。これがクリスマスの原型になったそうです。	デザート <sup>k) t</sup> 容器:紙
<b>23</b> (火)	カレーうどん		ハッシュドポテト わかめとツナのサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく、なると、ツナ わかめ	にんじん、たまねぎ、 <b>ながねぎ</b> ほうれんそう、きゅうり キャベツ、とうもろこし	<b>こめこうどん</b> ハッシュドポテト あぶら、ドレッシング カレールウ	708	825	今日は今年最後の給食です。冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ご飯を心がけて、3食しっかり食べるようにしたいですね。また、年末年始はいろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎにも気を付けるようにしましょう。	



きゅうしょく まゅうかく 3 存生を対象に「卒業までにもう一度食べたい給食」のアンケートを実 施しています。集計結果は下記のとおりとなりました。上位30位までと、学校別の1位を掲載します。 がうがく ねんせい そうぎょう 中学3年生が卒業するまでに、少数派の意見も取り入れながら、献立に反映させていただきます。 楽しみにしていてください。

#### リクエスト給食ランキング(総合)

順位	料理名	票数
	料理名	
1	ストロベリーカスタードタルト	185
2	レモンカスタードタルト	61
3	クリームチーズ和え	53
4	カレー	39
	さばみそ煮	39
5	冷凍みかん	35
6	わかめごはん	34
7	ケーキ	32
	フルーツポンチ	32
8	フルーツ白苤	31
9	メロンパン	29
10	ミルクレープ	28
11	シューチーズ	26
12	カマンベールチーズコロッケ	25
13	半熟味付けたまご	22
14	海藻サラダ	21
	みそラーメン	21
15	ポンデドーナツ	20
16	ラーメン	19
17	醤油ラーメン	18
	富士山ゼリー	18

順位	料理名	票数
18	ふるふるゼリー	17
19	コーンポタージュ	16
	肉じゃが	16
20	チキンみそカツ	15
	茶飯	15
	てりやきチキン	15
21	エッグカレー	14
	カレーうどん	14
	クロワッサン	14
	ポークカレー	14
	ミルメーク	14
22	塩ラーメン	13
	スパゲッティミートソース	13
	フルーツ茶仁	13
23	揚げパン	12
	タルト	12
24	ABCスープ	11
	なべっこ団子	11
	りんご	11
25	ガパオライス	10

順位	料理名	票数
26	ジョア	9
	せんべい汁	9
	チキンカレー	9
27	ゼリー	8
	タコライス	8
	ハヤシライス	8
	ります。 春雨サラダ	8
	長芋サラダ	8
28	キムタク炒め	7
	クリームスパゲッティ	7
29	シチュー	6
	フルーツヨーグルト	6
	焼きそば	6
30	クリームパスタ	5
	ジャージャー麺	5
	大根のみそ汁	5
	だめゼリー	5
	チョコシュー 内	5
	<u></u>	5

# 学校別ランキング1位

学校名	ກະຈັກຫຸດ 料理名	ひょうすう
三本木中	ストロベリーカスタードタルト	54
十和田中	ポンデリング	14
甲東中	クリームチーズ和え	15
東 中	ストロベリーカスタードタルト	38
切田中	ストロベリーカスタードタルト	6
大深内中	ストロベリーカスタードタルト	7
西和中	フルーツ杏仁	3
いっ 5ゅう —	ストロベリーカスタードタルト	9
附属中	ストロベリーカスタードタルト	29
六戸学園	ストロベリーカスタードタルト	22





#### 中3限定 リクエスト給食アンケートより

- ・とてもおいしかったです。 食べられなくなるのが悲しい。 ・ 今までおいしい給食を9年間食べることが出来て嬉しかったです。 総食のおかげで、苦手なものも食べることができるようになりました。 ・いつも給食を食べると、やる気があまりわかない午後の授業も元気がで
- てやる気がわきます。いつもお世話になってます。
- ・小1の頃は給食が嫌いだったけど、今は毎日おかわりをするくらい好きで、給食のおかげで友達と早食い対決をしたり、親の身長を越したりで きた。本当に感謝している。
- ・苦手なものでも給食のメニューなら食べられたし、お愛さんに同じものを 作って!とお願いするくらい大好きでした!ありがとうございました!
- ・バリエーションが多くていろんな料理食べれて、本当給食大好きです。 ・給食を食べることで午後の授業も元気よくがんばることができました。青 森の食べ物や世界の食べ物など、いろいろな料理を知ることができました。
- ・給食の時間はたのしいことばかりでした。人と人をつなぐ給食とても感
- ・給食のために学校に通ってました。第2の母の味だと思います。