



# 4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。

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 ★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。

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	お知らせ
			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		
8 (水)			キャベツのみそしる さばみそに きゅうりともやしのあえもの	<b>ぎゅうにゅう</b> 、さばみそに あつあげ、 <b>みそ</b> 、わかめ かにかまぼこ	にんじん、ぶなしめじ キャベツ、きゅうり、もやし	<b>ごはん</b> 、ドレッシング	606	793	あたたかな春の陽気とともに、新学期となりました。給食センターでは、みなさんが健やかに成長できるように献立を考えて、おいしく食べてもらえるよう心をこめて給食を作っています。給食を通して、食べ物の栄養や食事のマナーについて学び、豊かな心とじょうぶな体をつくりましょう。
9 (木)			オニオンスープ ポテトコロッケ ツナとまめのサラダ チョコレートクリーム	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン ツナ	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし	<b>スライスパン</b> ポテトコロッケ、あぶら いんげんまめ、ひよこめ えんどうまめ、ドレッシング チョコレートクリーム	718	854	給食当番は、白衣やエプロン、ぼうし、マスクを身に付けます。これは、自分の服を汚さないだけではなく、服についたほこりなどが給食に入るのを防ぐためです。気持ちよく給食を食べるために、身支度を整えて、石けんでしっかりと手を洗ってから給食の準備にとりかかるようにしましょう。
10 (金)			ポークカレー フルーツヨーグルト	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> ヨーグルト	<b>にんにく</b> 、しょうが、たまねぎ にんじん、 <b>ひんごピューレ</b> トマト、パイン、もも ナタデココ	<b>むぎごはん</b> 、マーガリン じゃがいも、カレールウ ゼリー	689	884	今日の給食は人気の献立のカレーライスです。さまざまな種類のカレーがありますが、今日は豚肉を使ったポークカレーです。カレーはインド料理というイメージがあるかと思いますが、ごはんにかレーをかけるカレーライスは明治時代に日本人によって作られました。
13 (月)			コーンポタージュ ハンバーグ チキンサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ハンバーグ <b>とりにく</b>	たまねぎ、にんじん とうもろこし、キャベツ むらさきキャベツ ブロッコリー、きゅうり	コッペパン、マーガリン ベシヤメルソース なまクリーム	655	782	牛乳には、骨や歯をつくったり、心を落ち着かせるはたらきを持つカルシウムが多くふくまれています。カルシウムの他にも、体をつくるたんぱく質もほうふにふくまれています。カルシウムもたんぱく質も成長期のみなさんに大切な栄養素なので、食事に取り入れていきましょう。
14 (火)			かぼちゃとさつまいものコロッケ きりぼしだいこんサラダ アーモンドとごごかな	<b>ぎゅうにゅう</b> 、とりにく なると、ハム、ごごかな	にんじん、ほししいたけ、わらび みず、えのきたけ、なめこ うど、たけのこ、ながねぎ <b>きりぼしだいこん</b> 、きゅうり	<b>こめうどん</b> かぼちゃとさつまいものコロッケ あぶら、ごま アーモンド	561	700	山菜は自然の中で育った、食べられる野生の植物のことをいいます。苦味やえぐみを感じるアクが出るので、アク抜きをしてから食べます。春の山菜には、たらのめ、ふき、ぜんまい、わらびなどそれぞれ独特な味わいがあります。山菜には、食物繊維が多く、お腹の調子を整えてくれます。
15 (水)			なめこのみそしる いわししょうがに キムタクいため	<b>ぎゅうにゅう</b> いわししょうがに、とうふ <b>みそ</b> 、ぶたにく	にんじん、だいこん、なめこ ながねぎ、もやし、はくさい	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら さとう、ごま	614	753	「みそ汁は朝のどく消し」ということわざがあります。「朝、1杯のみそ汁を飲むと体の中のどくを出してくれる」という意味で、みそ汁には体によいはたらきがたくさんあることを表しています。みその原料である大豆は、たんぱく質を豊富にふくんでいるため、体をつくるもとになります。
16 (木)			トマトとたまごのスープ イタリアンチキン ブロッコリーサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> イタリアンチキン、 <b>たまご</b> チーズ	にんじん、トマト、たまねぎ モロヘイヤ、ブロッコリー きゅうり、あかパプリカ	<b>スライスまめパン</b> でんぷん、ドレッシング	697	812	みなさんは食事のときの姿勢を意識していますか。姿勢がくずれていると、見た目が悪く、食べ物の消化や骨の成長にも影響があります。イスに深く座って、背中からはまっすぐのばし、足をそろえることでよい姿勢になりますよ。
17 (金)			だいこんのみそしる にしんみそに きんぴらごぼう	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>にしんみそに</b> 、あつあげ <b>みそ</b> 、 <b>ぶたにく</b>	にんじん、だいこん ぶなしめじ、 <b>ごぼう</b> こんにゃく	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら さとう、ごま	596	762	地産地消とは、地元で生産されたものをその地域で消費することをいいます。青森県は、食べ物が豊富で野菜や果物、肉や魚、牛乳などさまざまなものがとれる恵まれた地域です。きんぴらごぼうのごぼうは、十和田市と六戸町でとれたものを使っています。

## はるの味



給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。

## 食育 入学・進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

## 学校給食について

※令和8年度の給食日数は199日です

### 【学校給食摂取基準】～給食一食あたり～

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	マグネシウム(mg)	亜鉛(mg)	ビタミン				食物繊維(g)
								A(μgRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)	
小学生	650	21~32.5	脂質摂取エネルギー全体の20~30%	350	3	50	2	200	0.4	0.4	25	4.5以上
中学生	830	27~41.5		450	4.5	120	3	300	0.5	0.6	35	7以上

※文部科学省の学校給食摂取基準を目安とし、実情にあわせて、弾力的に運用します。

### 【一週間の給食形態】

月	火	水	木	金
パン	めん	ごはん	パン	ごはん

### おねがい

- ◎配布している「はし・スプーン」は、毎日洗って清潔なものを使用させて下さい。
- ◎朝ごはんを毎日食べてきましょう。
- ◎好き嫌がなく、なんでも食べられるようにしましょう。

### 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。

**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

**5** 食生活が多くなる人々の勤労を支えられていることを理解し、感謝する。

**6** 伝統的な食文化を理解する。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

### 保護者の皆様へ

4月の給食から変更となりました。

○物価高騰により、学校給食費を改訂しました。

- ・小学校、義務教育学校 1~6学年 356円
- ・中学校、義務教育学校 7~9学年 400円

学校給食費の無償化により、保護者の負担はありません。



# 4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。

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 ★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。

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	
	スライスパン	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		
20 (月)	スライスパン	ミルク	クリームシチュー コーンサラダ すりおろしピーチゼリー	ぎゅうにゅう、とり	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、グリーンピース ブロッコリー、カリフラワー きゅうり、とうもろこし、えだまめ	スライスパン、マーガリン じゃがいも、しろいんげんまめ ベジメルトソース なまクリーム、ドレッシング すりおろしピーチゼリー	572	724	デザート 容器：プラ すりおろしピーチゼリーは給食センターから配達します
21 (火)	しょうゆラーメン	ミルク	はんじゅくあじつけたまご ごぼうサラダ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう はんじゅくあじつけたまご ぶたにく、なると、ちくわ	にんにく、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 ミルメークコーヒー	607	722	
22 (水)	わかめごはん	ミルク	すましじる えびフライ なのはなのごまあえ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう、はんぺん ゆば、えびフライ	にんじん、ぶなしめじ ながねぎ、なのはな、もやし	わかめごはん おいわいいちごゼリー ごま	567	714	デザート 容器：紙
23 (木)	ごまコッパン	ミルク	ABCスープ ハーブチキン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ハーブチキン、ウインナー	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	ごまコッパン マカロニ、ドレッシング	677	790	
24 (金)	むぎごはん	ジョア	キーマカレー かいそうサラダ	ジョアストロベリー ぶたにく、だいち かいそう、わかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、 <b>ひんごピューレ</b> トマト、かんでん、きゅうり とうもろこし	むぎごはん、マーガリン ごっこく、あずき カレールー ドレッシング	587	769	ジョア容器は専用ビニール袋へ
27 (月)	コッパン	ミルク	ポトフ チキンウインナー パンキンサラダ	ぎゅうにゅう チキンウインナー ベーコン	にんにく、しょうが、セロリ にんじん、たまねぎ、キャベツ えだまめ、さやいんげん とうもろこし、かぼちゃ	コッパン、じゃがいも マヨネーズ	605	792	チキンウインナーは小1本中2本
28 (火)	にくうどん	ミルク	ささみうめフライ はなやさいアーモンドサラダ かためきチーズ	ぎゅうにゅう ささみうめフライ、チーズ ぶたにく、なると	しょうが、たまねぎ、にんじん ながねぎ、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし	こめうどん ドレッシング アーモンド	608	715	
30 (木)	スライスこめパン	ミルク	やさいスープ オムレツ チリコンカン	ぎゅうにゅう、オムレツ ウインナー、ぎゅうにく ぶたにく、だいち	にんにく、 <b>たまねぎ</b> 、セロリ ズッキーニ、 <b>ながねぎ</b> <b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> 、トマト	スライスこめパン じゃがいも	696	844	

## 食育 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べる時に一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、次のことを守りましょう。



### 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗きましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてください。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	--	---

### 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いにならないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	---	--

### のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p>丸くツルツとしたもの</p>	<p>粘着性の高いもの</p>	<p>かみ切りにくいもの</p>
-------------------	-----------------	------------------

今月の  
十和田市・六戸町産食材

にんにく	4/10
鶏卵	4/16
ごぼう	4/17

令和8年2月分  
残食調べ結果

【総量】	3254.5kg
【一日あたり】	180.8kg
【一人あたり】	35.8g