

令和8年



7・8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

20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。

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			たべものはたらき（赤字の食材は県産品です。）			エネルギー(kcal)		食 育 一 口 メ					おし らせ
				ちやくにくやほねになる	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 (水)			だいこんのみそしる あつやきたまご バラやき	ぎゅうにゅう、みそ あつやきたまご、ぶたにく	にんじん、だいこん、だいこんな にんにく、しょうが、たまねぎ あかパプリカ	ごはん、いたふ、さとう	716	897	バラ焼きは、戦後の1950年代、三沢米軍基地前の屋台から生まれたといわれて います。牛のバラ肉と大量の玉ねぎを、醤油ベースの甘辛いタレで味付け し、鉄板で焼く料理です。今日は、豚肉を使ったバラ焼きですが、馬肉で作る お店もあるようです。					
2 (木)			オニオンスープ ポークウインナー ツナとまめのサラダ	ぎゅうにゅう ポークウインナー 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 パセリ	ごまコッペパン いんげんまめ、ひよこめめ えんどうまめ ドレッシング	680	803	給食には、いろいろなサラダが登場します。サラダという言葉は、ラテン語 で塩を意味する「サル」が語源です。古代ギリシャ時代、野草に塩をふって 食べたのがはじまりだといわれています。					
3 (金)			キャベツのみそしる いわしみそに カラフルそぼろ	ぎゅうにゅう いわしみそに あつあげ、みそ、とりにく ぶたにく、だいず	にんじん、ぶなしめじ キャベツ、しょうが、たまねぎ えだまめ、とうもろこし	ごはん、さとう	656	821	キャベツは、お汁の材料として有名なケールが祖先といわれている世界最古 の野菜のひとつです。一玉に約40～50枚くらいの葉が重なっているそうデ す。ビタミンCやカリウム、胃腸のはたらきを助けるビタミンUをふくんで います。					
6 (月)			トマトスープ イタリアンチキン コーンサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう イタリアンチキン ベーコン	にんにく、たまねぎ、トマト にんじん、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 ブルーベリージャム じゃがいも ドレッシング	590	710	トマトには、こんぶと同じグルタミン酸といううま味成分が多くふくまれて います。和食では、こんぶやかťおぶし、干ししいたけなどで「だし」をとり ますが、イタリアやギリシャなどの南ヨーロッパでは、トマトと肉、魚介類 を合わせて「だし」をとっているそうです。					
7 (火)			ほしのコロッケ ながいものゆずあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、ちくわ	にんじん、メンマ、もやし キャベツ、ながねぎ、オクラ	ちゅうかめん ほしのコロッケ たなばたゼリー、ながいも ドレッシング、あぶら	641	744	7月7日は、七夕です。働き者のひこ星とおり姫が結婚をきっかけに、仕事 をせず遊び暮らすようになったため、神様に天の川をへだてて引き離され、年 に一度、七夕の夜だけ会えるようになったという、星物語は有名ですね。ひこ 星とおり姫が会えるように願いをこめて、星がいっぱいの献立にしました。				デザート 容器：プラ 容器	
8 (水)			わかめのみそしる いわししょうがに キムタクいため	ぎゅうにゅう いわししょうがに、とうふ みそ、わかめ、ぶたにく	にんじん、ながねぎ、もやし だいこん、はくさい	ごはん、ごまあぶら さとう、ごま	627	771	暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、食生活に気をつけるこ とが大切です。朝食で1日の生活リズムを整える、好き嫌いをくっきり 食事をする、こまめな水分補給を心がけることを意識して、夏バテや熱中症 にならない体づくりをしましょう。					
9 (木)			ジュリエンヌスープ オムレツ はなやさいアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう、オムレツ ベーコン	にんにく、たまねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー カリフラワー、えだまめ	スライスまめパン ドレッシング アーモンド	658	795	枝豆は、大豆が熟す前の若い芽を食べるもので、枝付きのままゆでたことか らこうよばれるようになりました。たんぱく質やカルシウムの他、大豆には ふくまれないビタミンCもふくまれているのが特徴で、栄養価の高い野菜の 一つです。					
10 (金)			ポークカレー かいそうサラダ	ジョアストロベリー ぶたにく、かいそう わかめ、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんごピューレ トマト、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 ドレッシング	554	726	豚肉には、疲労回復に最適なビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1 は、ごはんやパンなどにふくまれる糖質をエネルギーにかえるのはたらきがあ ります。このビタミンB1が不足すると、糖質がエネルギーにかわりにくくなり、疲労 の原因になることがあるので、夏バテしやすい今の季節には豚肉がおすすめです。				きゅうりのよさを知って おいしく食べましょう。	
13 (月)			モロヘイヤスープ カマンベールチーズコロッケ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう カマンベールチーズコロッケ ハム、たまご	にんじん、えのきたけ モロヘイヤ、ブロッコリー きゅうり、あかパプリカ	コッペパン、でんぶん ドレッシング、あぶら	586	706	モロヘイヤは、古代エジプトの王様が食したといわれ、カロテンやカルシウム が多く「王様の野菜」ともよばれ ています。暑い時期に旬をむかえる野菜です。葉をゆでてきざむとねばりが出 てくる特徴があります。この成 分は、胃や腸の粘膜をまもり、胃もたれや食欲不振を予防してくれ、夏バテ防 止にも効果的です。					
14 (火)			シュウマイ もやしのちゅうかあえ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう、シュウマイ ぶたにく、ハム	にんにく、にんじん、たけのこ きくらげ、はくさい チンゲンサイ、ながねぎ きゅうり、もやし、えだまめ	ちゅうかめん ミルメークコーヒー ごま、ごまあぶら	545	702	昔、中国で天秤棒の片方に鍋を、もう一方に麺や調味料などをつるして担い で売り歩いたのが担々麺の名前の 由来といわれています。本場では、ラー油などの辛味の強い調味料で味付け された汁のない麺料理ですが、日 本の担々麺は汁を入れ辛さをおさえて、日本人が食べやすいように改良され たものです。				シュウマイ しょう 小1個 中2個	
15 (水)			じゃがたまじる てりやきハンバーグ うらがみそぼろ	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ あぶらあげ、みそ ぶたにく、さつまあげ	にんじん、たまねぎ いとこんにやく、しょうが ごぼう、もやし、さやいんげん	ごはん、じゃがいも さとう、ごま ごまあぶら	637	786	熱中症を予防するためには水分補給が大切です。しかし、大量に汗をかいたと きは、体の中のミネラルも一緒 に失われてしまうため、塩分も一緒 にとる必要があります。そんなとき におすすめしたいのがみそ汁です。 みそ汁は、水分と塩分を効果的に とることができます。また、具材の 野菜などからとけ出したビタミン やミネラルも一緒にとることが できます。					
16 (木)			ホワイトカレースープ ブロッコリーサラダ マンゴーアセロラゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、さやいんげん ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし	スライスこめごパン マーガリン、じゃがいも カレールウ、ベジャメルソース なまクリーム、ドレッシング マンゴーアセロラゼリー	734	888	暑さの厳しい東南アジアや中南米などの国では、カレー粉やとうがらしな どの香辛料を使う料理がよく食 べられています。暑いと食欲がわか ず、体力をしょうもうし、夏バテの 症状につながります。香辛料には食 欲を増進させたり、消化をすすめて たりする作用やまた、汗を出す作用 もあるため、体の代謝が活発にな ります。香辛料を上手に活用して、 夏を元気に乗り切りましょう。				デザート 容器：紙 容器	
17 (金)			ぶたじる いわしうめに やさいのごますあえ	ぎゅうにゅう いわしうめに、ぶたにく みそ、こうやどうふ とりにく	にんにく、ごぼう、にんじん ぶなしめじ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、もやし	ごはん、ドレッシング ごま	610	761	7月26日は、土用の丑の日です。土用とは、4つの季節の直前の期間を示 す言葉で、体調をくずしやす時期 だとされています。土用丑の日には 、うなぎ、梅干し、うり、うどん など「う」のつくものを食べると 夏を元気に 過ごせるといわれています。今日 の給食で、「う」のつく食べ物 が何個使われているか探してみ てください。					
21 (火)			かいじゅうレモンメンチカツ だいこんのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう かいじゅうレモンメンチカツ ぶたにく、なると、ツナ	にんにく、にんじん、メンマ もやし、ほうれんそう ながねぎ、だいこん、きゅうり あかパプリカ、えだまめ	ちゅうかめん ドレッシング、あぶら	636	742	かいじゅうレモンメンチカツは、瀬戸内産の元気に育った怪獣レモンを 使用したさわやかな味わいのメン チカツです。怪獣レモンとは、広 島県で育ったレモンの中でごつご つした見た目や皮に黒い斑点があ るからと値段 がつけられなかったレモンのこと です。見た目は悪くても甘みが強 く皮までおいしいレモンです。怪 獣をイ メージしてザクザク食感のコーン フレークの衣が使われています。					

日	こ ん だ て め い			たべものはたらき（ 赤字 の食材は県産品です。）			エネルギー(kcal)		食 育 一 口 メ モ					おし らせ
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中						
8/24 (月)			コンソメスープ ハーブチキン たまごサラダ	ぎゅうにゅう ハーブチキン、 ウインナー たまご	にんにく、セロリ、 にんじん たまねぎ、 キャベツ 、 きゅうり えだまめ、パセリ	コッペパン、じゃがいも	621	728	夏休みが終わり、学校が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなく体がだるかったりや体の不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れがおもな原因です。体調を整えるためには、朝起きたら太陽の光をあびて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、よふかしをしないで、早めに寝るように心がけましょう。					
25 (火)			ジャージャーめんのたれ ジャージャーめん（やさい） はんじゅくあじつけたまご	ぎゅうにゅう はんじゅくあじつけたまご ぶたにく 、だいず、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ、たけのこ、 ながねぎ 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	606	730	ジャージャー麺は中国の家庭料理のひとつです。中国では、塩辛い味付けですが、日本では日本人の味覚に合わせて甘い味付けのたれをのせて食べます。麺に肉みそのたれと野菜をのせて、よく混ぜて食べましょう。					
26 (水)			こまつなのみそしる スタミナチキン ながいもサラダ さけぶりかけ	ぎゅうにゅう スタミナチキン 、とうふ みそ	にんじん 、こまつな、オクラ	ではん 、いたふ ながいも 、ドレッシング	582	712	私たちの体は、約60～70%が水分です。汗などで急に体の水分が減ると、のどがかわいたと感じる前に脱水症状を引き起こすことがあります。脱水症の予防のためにもこまめに水分補給しましょう。ただし、あまい炭酸飲料やジュースは、糖分やエネルギーのとりすぎになったり、つかれやすくなったりと体によくないことが起きてしまいます。のどがかわいたときは、水や麦茶など糖分の入っていないものを選ぶようにしましょう。					
27 (木)			ラビオリスープ たちうおフライ(パックソース) マルミタコ	ぎゅうにゅう たちうおフライ、ツナ	たまねぎ、ズッキーニ、セロリ チンゲンサイ、トマト にんじん 、きパプリカ	スライスこめパン ラビオリ、あぶら じゃがいも	754	916	たちうおは、銀色で細長く、とても美しい魚です。太い刀のような姿から、太い刀の魚で「太刀魚」と書きます。また、立つ魚で「立ち魚」ともよばれます。たちうおは泳ぎが上手ではなく、立ち泳ぎをしながらえさを食べるそうで、そこからこの名がついたといわれています。					
28 (金)			なつやさいカレー シトラスしらたま	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 みかん、なつみかん	ではん 、マーガリン カレールウ、しらたまもち みかんゼリー ゆずゼリー	716	918	夏野菜とは、夏にたくさんとれる野菜のことです。かぼちゃ、なす、トマト、さやいんげん、きゅうり、オクラなどがあります。太陽の光をたくさん浴びて育っているので、ビタミンやミネラルが豊富です。また、水分が多くふくまれているので、水分補給ができます。					
31 (月)			ジャーマンスープ あみやきハンバーグ チキンごまサラダ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう あみやきハンバーグ ベーコン、とりにく	にんにく、 にんじん 、たまねぎ さやいんげん、ブロッコリー きゅうり 、きパプリカ パセリ	スライスパン チョコレートクリーム じゃがいも ひよこめ、えんどうめ ドレッシング	577	702	現代では、1日3回の食事が一般的ですが、江戸時代までは、1日2食で生活していたそうです。当時、国は江戸の町に大工や職人を集めて仕事をさせていましたが、1日2食では働く人たちの体力が持たなかったため、昼にも食事をとらせるようになり、1日3食が広まったといわれています。					

食育

暑さに負けない体づくりを！

旬の野菜

には魅力がいっぱい！

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

生活リズムを整えるために……………

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

朝起きるときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

旬の野菜のいいところ……………

◆おいしく、栄養価が高い！

◆体によい効果がある！

◆価格が安く、環境に優しい！

野菜の旬を見よう！……………

春

夏

秋

冬

☆夏の行事食いろいろ☆

7/2ごろ

7/7

7/13～16

7月下旬ごろ

半夏生

七夕

お盆

土用の丑の日

タコ

焼きサバ

そうめん

ウナギ

！以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

今月の十和田市六戸町産食材

ごぼう

7/15、7/17

ながいも

長芋

7/7、8/26

にんにく

7/10、8/28

令和8年5月分

残食調べ結果

【総量】

4140.8kg

【一日当たり】

188.2kg

【一人当たり】

47.1g