



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 19回

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)		食育一口メモ					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	食	育	一	口	メ		モ
2 (月)			せんぎりじる チキンみそカツ はるさめサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> あぶらあげ、みそ チキンみそかつ、ハム たまご	<b>キャベツ、にんじん、ねぎ</b> きりぼしだいこん、ひじき ぎゅうり	ごはん、あぶら はるさめ、さとう	648	772	2学期が始まって10日ぐらいでしょうか？夏休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多いようです。生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。					
3 (火)			やきおにぎり くらげのちゅうかあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ぶたにく なまあげ、くらげ <b>とりにく</b>	<b>にんじん</b> 、ほうれんそう ほししいたけ、たまねぎ <b>ぎゅうり</b>	<b>こめこうどん</b> カレーウ、おにぎり さとう、ごま	653	774	夏バテ気味で生活リズムを取り戻していないときは、食事でリズムをとりましょう。だいたい同じ時間帯で食べるように心がけましょう。お家でも協力してもらいましょう。食欲を増すためには、香辛料の助けを借りるのもいいです。カレーうどんは残暑が厳しいときでもたべやすいお料理です。					おにぎりト レーはビニ ール袋へ
4 (水)			つぼんじる さばのみそに おひたし	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> やきどうふ、ちくわ、さば かつおぶし	<b>にんじん</b> 、 <b>だいこん</b> 、 <b>ごぼう</b> ほししいたけ、はねぎ こまつな、もやし	<b>ごはん</b>	641	837	つぼん汁は熊本県の人吉球磨地方の郷土食です。元々秋祭りで食べられていたものが、現在は正月、祭り、祝い事等で作られるようになりました。鶏肉、椎茸、焼き豆腐、蒲鉾・根菜類が入り醤油仕立てにしたもの。ふた付きの深い壺のようなお椀に入れることから「壺の汁」と呼ばれ、それが転じて「つぼんじる」となったといわれています。					
5 (木)			ジュリエンヌスープ ロングチキンウィナー (マイティソース) レモンクリームサラダ アップルシャーベット	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン ウィンナー、カニかまぼこ	<b>キャベツ、にんじん</b> 、たまねぎ セロリ、パセリ <b>かんそうやさい</b> 、 <b>にんにく</b> <b>レタス</b> 、 <b>りんご</b>	<b>パン</b> 、ドレッシング	629	723	スープに「乾燥野菜だし」を使用しています。これは青森県の「だし活」の事業で開発されたものです。キャベツ、にんじん、ねぎなどが主な材料です。これを利用することで野菜の旨味をしっかり引き出すことができるとも便利です。なによりも旨味が増えるので、塩分を控えるのにもたいへん役立っています。					
6 (金)			はくさいのみそしる さんまにつけ ごぶづけあえ あじつけのり	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、にほしこ <b>みそ</b> 、サンマ、ちくわ	<b>はくさい</b> 、 <b>にんじん</b> 、しめじ <b>ぎゅうり</b> 、ごぶづけ(だいこん、 にんじん、くきわかめ)、のり	<b>ごはん</b> 、いたふ	573	701	サンマが旬です。北太平洋に生息するサンマは、9月ごろになると産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下してきます。このため日本近海であぶらがのっておいしいサンマがたくさん水揚げされます。サンマのあぶらには、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。旬の時期においしくいただきます。					
9 (月)			せんべいじる こもちししゃもかんろに きりぼしだいこんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> こもちししゃも かにふうみかまぼこ	<b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b> 、まいたけ ねぎ、つきこんにやく ほししいたけ <b>きりぼしだいこん</b> 、 <b>ぎゅうり</b>	ごはん、 <b>せんべい</b> 、ごま	618	806	切り干し大根を茹でて冷やしてサラダにしました。菌ごたえ十分なサラダです。よくかんで食べて下さい。					
10 (火)			まめとかぼちゃのコロッケ ツナとキャベツのサラダ ももだいふく	<b>ぎゅうにゅう</b> 、たまご なると、マグロオイルづけ	<b>にんじん</b> 、ほししいたけ はねぎ、 <b>キャベツ</b> さやいんげん、あかピーマン	そうめん まめとかぼちゃコロッケ あぶら、 <b>だいふくもち</b>	698	796	青森県産の桃の果汁をつかった桃大福です。「川中島」という桃の品種の果汁をあんこに練り込んだ大福です。青森県もおいしい果物ができる産地です。おいしくいただきます。					
11 (水)			わかめスープ はんじゅくあじつけたまご ガバオいため	<b>ぎゅうにゅう</b> 、たまご <b>ぶたにく</b> 、まめ	わかめ、 <b>ねぎ</b> 、たけのこ ほししいたけ、たまねぎ <b>ピーマン</b> 、あかピーマン	<b>むぎごはん</b> 、ごま ごまあぶら、さとう	626	781	「ガバオ」とは料理名ではなくハーブの名前です。英語で「ホーリーバジル」日本語では「カミメボウキ」と呼ばれるシソ科の植物です。ごはんに「ガバオ炒め」をかけてたべましょう。					
12 (木)			モロヘイヤスープ チキンハーフステーキ マカロニサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ハム <b>たまご</b> 、チキンステーキ	<b>にんじん</b> 、えのきたけ モロヘイヤ、 <b>レタス</b> 、 <b>ぎゅうり</b>	<b>パン</b> 、でんぶん マカロニ	719	836	モロヘイヤはエジプトで栽培が盛んです。カルシウム、カロテン、ビタミンB、ビタミンC、食物繊維が豊富な緑黄色野菜の代表格で、「野菜の王様」という異名を持っています。					
13 (金)			ハヤシライス ブロッコリーサラダ じゅうごやデザート	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> かにふうみかまぼこ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、しめじ グリーンピース、ブロッコリー <b>レタス</b> 、とうもろこし	<b>むぎごはん</b> 、マーガリン ルウ、ドレッシング みかんゼリー	746	946	今日は旧暦(昔のカレンダー)8月15日で仲秋の名月の日です。この日はお月見といわれています。昔は稲穂と重芋を供えて、収穫を感謝し豊作を祈りました。今ではススキの穂と真ん丸にした月見団子を15個重ねてお供えて月を愛でるようになりました。給食では献立にあうように、ゼリーをつけました。					デザート 容器は本体 フタ 紙製

## 健康づくりは食生活から!

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!

## 食生活をチェック!

- 1日3食、規則正しく食べている
- 毎食、野菜を食べている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 腹8分目を心がけている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- 1日1回は家族そろって食事をしている

健康増進普及月間

食生活改善普及運動月間

健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか?

家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。

地元(十和田・六戸)産食材

- 9月20日...長芋
- 9月13日...豚肉
- 9月12日...卵

十和田市産  
十和田市産  
十和田市産





# 9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 19回

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)		食育ひとくちメモ					おしらせ
	しょうゆラーメン	あげぎょうざ ごぼうサラダ	あげぎょうざ ごぼうサラダ	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	食	育	ひと	くち	メモ	
17 (火)			あげぎょうざ ごぼうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ぶたにく なると、 <b>ギョーザ</b> <b>どりにく</b>	<b>にんじん</b> 、もやし、きくらげ しなちく、 <b>ねぎ</b> 、 <b>ごぼう</b> <b>ぎゅうり</b>	ちゅうかめん、あぶら ごま	675	788	ごぼうの栄養価は食物繊維が多いこと。野菜の中でもトップクラスです。その量も多いですが質も良いというのも特徴です。野菜の食物繊維の多くは水に溶けないタイプで、これは便通をよくします。一方、水に溶けるタイプの食物繊維もあって、こちらはコレステロールや血糖値を上げないよう働きます。ごぼうは2つのタイプの食物繊維をバランスよく含んでいます。					ぎょうざ 小・中2個
18 (水)			キャベツのみそしる やさしいりとりつくね てっこつサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なまあげ にほしこ、 <b>みそ</b> 、つくね だいず、ちりめん、チーズ	<b>にんじん</b> 、 <b>キャベツ</b> 、しめじ こまつな、きピーマン、ひじき	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら	603	747	給食でよく使用していて、スーパーでもよく売られているしめじは、「バナシメジ」です。味はマツタケよりおいしいという意味で、「香りマツタケ、味シメジ」という言葉がありますが、これはホンシメジのことをいいます。バナシメジに似ていますがホンシメジは生きた樹木の根に生えるため大量に栽培するのが難しい種類です。バナシメジは秋の気候に似せた部屋の中で、菌床栽培（栄養分のあるおがくずなどに菌をうえつけて育てる）されて、大量栽培されています。					
19 (木)			コーンポタージュ チーズオムレツ こかぶのマリネサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン たまご、 <b>どりにく</b>	たまねぎ、 <b>にんじん</b> とうもろこし、パセリ、かぶ <b>ぎゅうり</b> 、あかピーマン	<b>こめごパン</b> 、ルウ マーガリン なまクリーム	653	793	牛乳・乳製品についてです。その原料となるのが家畜の「お乳」または「乳」です。乳はその豊かな栄養があるために短時間で腐敗が進みやすく、保存の困難な食品です。そこで人類はこれを克服するために、発酵などのいろいろな加工技術を見発し・獲得し、チーズ、ヨーグルト、バターなどの多様な食品をつくりだしてきました。					
20 (金)			おやこに しゅうまい ながいもサラダ	ジョア（ヨーグルト） <b>どりにく</b> 、 <b>たまご</b> 、なると シューマイ、ちくわ	<b>にんじん</b> 、たまねぎ ほししいたけ、グリーンピース オクラ	<b>ごはん</b> 、いたふ <b>ながいも</b>	604	815	卵を買うと賞味期限が表示されていますが、この表示は「生食できる期間」のことです。このことは卵が一卵にサルモネラ菌が付着していた場合に、その菌が食中毒を起こすほど増えないと考えられる期間を基準に決められます。しかし、卵には個体差があり、季節や管理温度、保存状態などで差がでます。それらを配慮したうえで、安全といえる期限を賞味期限としています。					しゅうまい 小・中2個
24 (火)			かいそうサラダ チョコシュー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン えび	たまねぎ、ブロッコリー しめじ、トマト、かいそう かんでん、 <b>ぎゅうり</b> とうもろこし	スパゲティ、ルウ チョコシュー	628	754	チョコレート製品に人気が出ています。その人気の裏にはチョコレートやココアの原料のカカオに含まれている「テオブロミン」が注目されているからです。テオブロミンは苦みの成分です。葉の分野で利用されていて、血管拡張剤や利尿薬として医療の面で使われています。そのためチョコレートなどからテオブロミンを摂取すると血流が良くなりリラックスや集中力が高まるという効果効能があります。特にカカオ純度の高いチョコレートにその効果があります。ただし、一度にたくさん食べすぎると逆に興奮作用を高めてしまうことがあるため注意が必要です。					
25 (水)			あおなのみそしる なっとう ながいものうまに	<b>ぎゅうにゅう</b> 、とうふ あぶらあげ、 <b>みそ</b> にほしこ、なっとう <b>どりにく</b>	<b>にんじん</b> 、しめじ、だいこん なつきこんにゃく、ほししいたけ グリーンピース	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいも</b> さとう	582	735	秋にはいろいろな芋が収穫されます。芋には地面の下の茎を食べる芋と、根を食べる芋があります。茎を食べる芋には、じゃが芋があります。また、里芋も茎が大きくなった親芋の回りに子芋や孫芋ができるので茎を食べる芋です。根を食べる芋にはさつまいもや山芋（長芋もふくまれる）があります。今日は根に栄養がたっぷり詰まった長芋をいただきます。					※納豆の容器はビニール袋へ
26 (木)			いなかやさいスープ ミートボール まめいりイタリアンサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン にくだんご、 <b>どりにく</b>	<b>キャベツ</b> 、たまねぎ ズッキーニ、にんじん、 <b>レタス</b> <b>ぎゅうり</b> 、とうもろこし	<b>パン</b> 、じゃがいも あかいんげんまめ ひよこめ	673	822	食物繊維にはコレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の急激な上昇を抑えたりする効果があります。ですから脂質異常症（高脂血症）や糖尿病などの生活習慣病や肥満の予防に効果があるのです。また、食物繊維はかみごたえがあるので、食べる時によくかむことになり、自然に満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防いでくれます。野菜や豆類などしっかり噛んで食べてほしいです。					ミートボール 小1個 中2個
27 (金)			ポークカレー フルーツポンチ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ぶたにく	<b>にんじん</b> 、たまねぎ <b>りんごピューレ</b> 、パイナップル みかん、もも	<b>むぎごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b> ルウ、カレールウ ハチミツレモンゼリー ココナツミルクゼリー	728	930	カレー粉には十数種類のスパイスが使われています。胡椒、ナツメグ、カルダモン、唐辛子、ターメリック、クミン、コリアンダーなどなど。最近では手軽に手に入れることができますが、かつては世界中で取りあひになるほど大変貴重な物でした。15~17世紀の世界では大航海時代を迎え、新大陸や新しい航路の発見がありスパイスを求めると高まりました。16世紀には産地の確保を巡ってポルトガル、スペイン、イギリス、オランダの4か国が争いを繰り返す「スパイス戦争」が起きてしまったことも事実です。					
30 (月)			わかめのみそしる アジフライ（パックソース） ごぼうとれんこんのきんぴら	<b>ぎゅうにゅう</b> 、とうふ <b>みそ</b> 、にほしこ あじフライ、 <b>ぶたにく</b>	<b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> 、わかめ <b>ごぼう</b> 、れんこん つきこんにゃく	ごはん、あぶら ごまあぶら、さとう ごま	694	841	「アジ」の名前の由来は、味が良いところから名づけられたそうです。または「おいしくて参ってしまうから」とか「旬が参月（3月）だから」という説もあります。日本近海を回遊しているマアジは5月~7月が旬ですが、回遊しているのが九州が3月、駿河湾が4月、房総沖（千葉県沖）が5月、三陸沖が9月ごろが旬になります。					

## 食育

朝ごはんを食べると、体にどんな変化が起きる？

① 体温が上がる

② 体温が下がる

③ 何も起こらない

# 朝ごはん 3択クイズ

レベル★ = かんたん  
レベル★★ = ちょっとむずかしい  
レベル★★★ = とってもむずかしい

### Q1

レベル★

「寝起き朝ごはん」という言葉があります。○に入る漢字はどれでしょう？

① 草  
② 寝  
③ 昼

### Q2

レベル★

朝ごはんを美味しく食べるために、夜できることは何でしょう？

① 毎日違う時間に寝る  
② 寝る2時間前までに夕食を食べる  
③ 夜食をしっかり食べる

### Q3

レベル★★

このエネルギーになるのは、次のうちの料理でしょう？

① 白玉やき ② サラダ ③ トースト

### Q4

レベル★★★

ごはんを納豆に何をプラスすると栄養バランスがよくなるでしょう？

① やき魚 ② 野菜のみそ汁 ③ だんご

### Q5

レベル★★★

その点を加える

① ② ③ = 90  
④ ⑤ = 40  
⑥ ⑦ = 30  
⑧ ⑨ = 20  
⑩ ⑪ = 10