





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

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
			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	
16 (月)			にしめ ほたていりあつやきたまご こはくなます	<b>ぎゅうにゅう</b> さつまあげ、なまあげ <b>とりにく</b> ほたていりたまごやき	<b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b> 、こんにやく ほししいたけ、わらび、こんぶ ふき、だいこん	ごはん、ごま、さとう	583 723	今週から年越しやクリスマス・お正月にちなんだ料理を提供していきます。煮しめは冠婚葬祭のときに大勢の方々にあふるまうお料理です。お正月料理としても提供されます。また紅白なますも人参の赤と大根の白でおめでたい席で出されるお料理で、ごちそうが並ぶ中で口をさっぱりさせる箸休めの役割を持たせる和え物です。今日は一足早いお正月の雰囲気味わってください。
17 (火)			なべっこだんご ごぼうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> たまご、なると カニかまぼこ	<b>にんじん</b> 、ほししいたけ みつば、 <b>ごぼう</b> 、みずな	そうめん、あんこ あずき、もち、ごま	746 925	なべっこだんごは青森県南部地方の伝統料理です。昔は田植え後や収穫後の秋じまいの一区切りということ で新小豆や米粉を使ってよく作られたといわれています。11月から3月の寒い季節に庭じまい、農神様(農業 の神様)や大師様(弘法大師)の供物としても作られます。*なべっこだんごは中3リクエスト第19位です。
18 (水)			かぼちゃのみそしる てりやきハンバーグ ながいものあじよしあえ あじつけのり	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>みそ</b> 、にぼしこ ハンバーグ、 <b>ちくわ</b>	あじつけのり、 <b>かぼちゃ</b> <b>にんじん</b> 、えのきたけ、オクラ あじよし	<b>ごはん</b> 、いたふ <b>ながいも</b>	624 767	冬至が近いのでかぼちゃを使ったみそ汁にしました。冬至にかぼちゃを食べることで病気予防になると昔からいわれています。かぼちゃは夏 から秋が旬の野菜ですが、冬まで保存できるので野菜が少ない季節の貴重な栄養源だからです。今日の味噌汁に使用しているかぼちゃは十和 田市産のもので、ちょっと早いですが冬至かぼちゃにあやかって地元でとれた食材を味わいながらしっかりと食べて病気予防しましょう。
19 (木)			とりにくとやさいのスープ エビフライ (パックタルタルソース) かいそうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> エビフライ	セロリー、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ <b>キャベツ</b> 、パセリ、にんにく かいそう、きゅうり とうもろこし	<b>こめこパン</b> 、あぶら タルタルソース	589 689	エビはひと昔前までは高級食材でした。エビのてんぷらやフライなどはまさに「ハレ」(特別な時またはお祝い事)の日に食 べるごちそうだったので。お正月のおせち料理でも使われるエビは長いひげや腰が曲がったように見える姿から、腰が曲 がる歳まで長生きできるようにといわれる「長寿」の願いを込めていただきます。和食でも洋食でもエビは重宝しています。
20 (金)			シーフードチャウダー ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ ゆずゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン エビ、ほたて、いか ソーセージステーキ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、パセリ ブロッコリー、レタス あかピーマン	<b>ごはん</b> 、マーガリン ルウ、なまクリーム ゼリー	790 968	クリスマスメニューとしてクリスマスカラーを思い起こさせる、緑・赤・白がそろった献立にしています。緑はブロッコリー、 赤はキャロットピラフとサラダに赤ピーマンを。白はシーフードチャウダーです。また12月22日(日)は冬至となります。 かぼちゃを食べることとゆず湯につかって邪気を払うといわれています。そのゆずにちなんでゆずゼリーをつけました。
23 (月)			ながいものみそしる チキンみそカツ わかめとツナのサラダ クリスマスデザート	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ にぼしこ、 <b>みそ</b> <b>チキンみそカツ</b> マグロオイルづけ	さやいんげん、 <b>にんじん</b> きゅうり、わかめ、たまねぎ	ごはん、 <b>ながいも</b> いたふ、あぶら ドレッシング、ケーキ	827 997	わかめなどの海藻類はよく噛まなければ栄養素であるミネラル分をとることができません。酢を使うことで海藻のミネラル分を効率よく体に吸 取させることができます。これは酢の成分のクエン酸がミネラル分を水に溶けやすい形に変えて吸収率を高めてくれるからです。今日で2学期 および令和元年の給食が最後です。冬休み中は暴飲暴食にならないよう注意してください。*チキンみそカツは中3リクエスト第20位です。

## 食育

# 冬休みを元気に過ごすための10が条

**1 こまめな手洗い**

風邪予防の基本は、せっけんで  
しっかり手を洗うことです。外か  
ら帰ってきた時には、うがいも忘  
れずに。

**2 早寝・早起き・朝ごはん**

長い休みは生活リズムが乱れがち  
です。早寝・早起きをし、朝ごは  
んを食べて1日をスタートさせま  
しょう。

**3 1日3回の食事を  
欠かさない**

朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間  
にとることで、生活リズムが整い  
やすくなります。

**4 いろいろな食材を  
バランスよく食べる**

主食・主菜・副菜をそろえると、  
栄養のバランスがよくなります。

**5 食事はよくかんで、  
ゆつくり食べる**

よくかんで食べると満足感が得ら  
れ、食べ過ぎを防ぐことができます。

**6 冬が旬の野菜を  
取り入れる**

冬が旬の野菜には、体を温めたり、  
風邪を予防したりする働きが  
あります。

**7 ふるさとに伝わる  
食文化を知る**

年末年始は伝統行事が多くあり  
ます。家庭や地域に伝わる食文  
化に目を向けてみましょう。

**8 おやつをダラダラと  
食べない**

おやつは食べる時間と量を決め  
て、お皿にとって食べるようにし  
ましょう。

**9 元気に体を動かす**

寒いからと部屋の中ばかりにいな  
いで、外に出て体を動かし、体力  
をつけましょう。

**10 家族や仲間と共に  
食卓を囲む**

会話を楽しみながら共に食事を  
する機会を増やしましょう。

**中3限定 リクエスト給食アンケートより**

中3の皆様からアンケートとともにこんな温かいメッセージをいた  
だきました。一部紹介します。

- ・午前の疲れがとれました ・午後の授業や部活を頑張れた。
- ・バランスがとれていて毎日元気に過ごせた。
- ・給食の時間が近くなるといつもワクワクしていました。
- ・小学校1年生に苦手で残していたものを中学校3年生になってきつ  
いたら食べられるようになっていた。
- ・しっかり作ってくれていることが伝わる。
- ・今まで学校生活を楽しんでくれたのは、給食の力もありました。9  
年間ここまで成長できたのは給食のおかげです。
- ・長期の休みになって同じような昼食が続くたび、給食のバランス  
の良さを実感しました。
- ・毎日おいしい給食をたべることができて幸せでした。ありがと  
うございます。給食で出たメニューを親に頼んで作ってもらった  
ことが何度もあります。家では食べることのない食材をたくさん  
使ってくれて、おいしいものを食べることができたのでよかったです。

その他：「給食は楽しみだった」「おいしかった」  
「バランスがとれている」「給食がなくなるのはさびしい」  
「ありがとう」の感想がありました。

中学校3年生の皆様方から心温まる言葉を  
いただきとてもうれしく思っています。  
ありがとうございました。