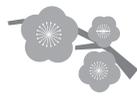




# 2月分こんだてひょう



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

令和元年度

給食回数 18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)		しよく いく ひと くち 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							
3 (月)			ひめもちすいとん いわしオレンジに てっつサラダ せつぶんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> いわし、だいた、ちりめん チーズ	<b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> 、 <b>ごぼう</b> つきこんにやく、ほししいたけ こまつな、きびまん、ひじき	ごはん、ひめもち ごまあぶら、まめ	708	876	今日は節分です。家の戸口にヒイラギイワシ(ヤイカガシ)をかざり、福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、1年の健康や無事を願います。給食もイワシのオレンジ煮と大豆の入ったサラダですので、無病息災を願いしっかり食べましょう。					
4 (火)			かいそうサラダ カトルりご	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> <b>ぎゅうにく</b> 、 <b>だっしだい</b> チーズ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、パセリ かいそう、きゅうり とうもろこし、 <b>りんご</b>	スパゲティ、マーガリン	615	756	今日は暦のうえでは「立春」で春となりますが、まだまだ寒い日が続いています。風邪やインフルエンザが流行っていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが大切です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体作りをしましょう。					
5 (水)			にくだんごスープ はるまき いかとブロッコリーのちゅうかあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、はるまき いか、にくだんご	<b>キャベツ</b> 、にら、 <b>にんじん</b> ブロッコリー、あかピーマン もやし	ごはん、ドレッシング ごまあぶら、あぶら	653	852	チャーハンとは、中華料理の定番メニューです。チャーハンは炊きあがったご飯と具材を炒めた料理です。最近ではインスタント食品や冷凍食品の開発により家庭で簡単に調理することができるようになりました。					
6 (木)			ゆきにんじんポタージュ ウインナー ツナサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ウインナー ツナ、まめ	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、パセリ とうもろこし、 <b>キャベツ</b> ブロッコリー、きびまん	<b>パン</b> 、ドレッシング マーガリン、ルウ なまクリーム	659	885	雪にんじんは、秋に収穫できるまでに育ったものを、そのまま土の中で眠らせ雪が積もり始める12月～3月に収穫したものです。冬に収穫することにより、人参が持つ寒さでも凍らないよう身を守る成分が甘さを引き出し、野菜とは思えないフルーティな味が特徴です。					ウインナー 小1本 中2本
7 (金)			だいにのみそしる なっとう ごぼうブルコギ アセロラゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ にぼしこ、 <b>みそ</b> 、なっとう <b>ぶたにく</b>	<b>だいに</b> 、こまつな、 <b>にんじん</b> <b>ごぼう</b> 、つきこんにやく ほししいたけ、あかピーマン	ごはん、ごま、さとう ごまあぶら、ゼリー	641	789	納豆は蒸した大豆から作られる伝統的な日本の発酵食品です。ビタミンKや食物繊維を含んでいるので、骨粗しょう症の予防やお腹の調子を整える働きをします。					
10 (月)			ながいものみそしる さんましょうがに ほうれんそうのしらあえ クレープ	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、 <b>みそ</b> にぼしこ、さんま、とうふ	さやいんげん、 <b>にんじん</b> ほうれんそう	ごはん、 <b>ながいも</b> いたふ、クレープ	736	880	今日の長芋は地元産です。青森県の長芋は、白色で粘りが強くアクが少ないのが特徴で、品質が良いと全国から高い評価をもらっています。年間を通じて全国に出荷されていますが、近年はアメリカにも輸出されています。					
12 (水)			マーボーどうふ ショーロンポー くらげのちゅうかあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> どうふ、だっしだい ショーロンポー、くらげ ちくわ	<b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> 、たけのこ ほししいたけ、グリーンピース きゅうり、もやし	ごはん、 <b>でんぷん</b> ごまあぶら、さとう ごま	708	955	明日は私立高校受験日です。中学三年生のみなさんは、この日に向けて忙しい日々を送ってきたと思います。これまでの努力は全てみなさんの力になっていることを信じ、最後まであきらめずに頑張ってください。まずは、朝ごはんをしっかり食べて、時間に余裕をもって行動しましょう。					ショーロンポー 小1個 中2個
13 (木)			モロヘイヤスープ クリスピーチキン だいにんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ハム</b> たまご、とりにく カニかまぼこ	モロヘイヤ、 <b>にんじん</b> とうもろこし、 <b>ねぎ</b> 、 <b>だいにん</b> みずな	<b>パン</b> 、 <b>でんぷん</b> カレー、マヨネーズ	609	846	大根は春の七草のひとつ「すずしろ」で、日本人にとって昔からなじみ深い野菜です。生でも加熱しても食べられ、さまざまな料理にすることができます。大根は葉に近いほうが甘みが強く、先端の下部分には辛みがあります。その理由は、地上に近い上部は寒さで凍らないように糖度を上げるために甘く、先端のほうは土の中の虫よけに辛み成分が効果的といわれています。					
14 (金)			ポークカレー フレンチサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b>	<b>にんじん</b> 、 <b>りんごピューレ</b> むらさきキャベツ ブロッコリー、レタス	<b>むぎごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b> カレー、マーガリン ドレッシング	721	921	じゃがいもは、ポテトサラダ・肉じゃが・カレーライス・フライドポテト・ポテトチップスなど様々な料理やお菓子に使われる食材です。じゃがいもを調理するときには注意点がおり、ソラニンという毒性の成分を含む発芽部を取り除くことが大切です。もし取り除かず食べてしまうと食中毒になり大変危険ですので気を付けて調理しましょう。					

## 食育 PART1

### やさい た 野菜を食べよう!!

野菜には、体の調子を整える働きのある栄養素が豊富に含まれています。

毎食、野菜類などの副菜を、ごはんなどの主食と肉・魚・卵・大豆製品などの主菜に組み合わせる食べましょう。

## 野菜の働き

### カロテン

- ★皮ふや粘膜を丈夫にする
- ★免疫力の向上
- ★目の機能をサポートする

### カリウム

- ★塩分を体の外に出しやすくする
- ★高血圧を予防する

### ビタミンC

- ★免疫力の向上
- ★美肌効果

### 食物繊維

- ★便秘の予防・解消
- ★血糖値上昇を抑制する
- ★コレステロール値を下げる

### カルシウム

- ★骨を強くする
- ★イライラ防止

### 鉄

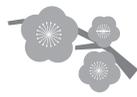
- ★貧血の予防・解消

地元産(十和田・六戸)食材

豚肉・鶏卵・長芋



# 2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

令和元年度

給食回数 18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			
17 (月)			スープぎょうざ あかうおたつた はるさめサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ぎょうざ あかうお、ハム、たまご	<b>キャベツ</b> 、チンゲンサイ <b>にんじん</b> 、もやし、きゅうり	ごはん、あぶら はるさめ	582	750	みなさんの中で、「体重が増えるのが気になる」という人はいませんか？特にこの時期、部活動がオフシーズンのため運動量が減っている人はそう思うのではないのでしょうか。ですが、「体重が増えた」と「太った」では違いがあり、成長期の今は骨や筋肉が大きくなり体が作られているので、体重が増えるは自然の事です。「太った」は余分な脂肪がつくことを言うので、必ずしも「体重が増えた」が「太った」とは限らないので、食事の量を減らしたりすることのないように注意して丈夫な体を作りましょう。	
18 (火)			わかめスープ やしそば たまごサラダ フォカッチャ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> たまご	きゅうり、 <b>ねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> たけのこ、ほししいたけ <b>キャベツ</b> 、ピーマン、たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら、ごま あぶら、フォカッチャ ミルク	591	724	フォカッチャはイタリア発祥の平たいパンで、「フォカッチャ」とは「火で焼いたもの」を意味します。フォカッチャの歴史は古代ローマまでさかのぼるほど古いものですが、現在では世界中で食べられているピザの原型ではないかという説もあります。フォカッチャは特に何も手を加えないプレーンなもの以外にドライマトやオリーブ、ローズマリーをトッピングしたものもあり、他にバターを塗ったり、砂糖をまぶして甘くしているものもあります。	
19 (水)			おやこに しゅうまい おひたし	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> <b>たまご</b> 、なると しゅうまい、かつおぶし	<b>にんじん</b> 、たまねぎ グリーンピース、ほししいたけ ほうれんそう、もやし	<b>ごはん</b> 、いたふ	631	832	みなさん鉄分は足りていますか？鉄分は食べ物に含まれる栄養素で、不足すると貧血になり体がだるい・朝なかなか起きられない・爪の色が悪くなるといった症状が出ます。鉄分が多く含まれる食品は、レバー・小魚・ほうれん草・小松菜・のりなどです。今日のおひたしにもほうれん草が入っているので、貧血予防にしっかり食べましょう。	しゅうまい 小2個 中2個
20 (木)			ボルシチ てりやきチキン はなやさいサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぎゅうにく</b> とりにく	ビーツ、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ <b>キャベツ</b> 、トマト カリフラワー、ブロッコリー とうもろこし	<b>パン</b> 、 <b>じゃがいも</b> あぶら	780	888	ボルシチは、ウクライナの伝統的な料理で鮮やかな深みのある赤色のスープです。この色はビーツから出る色で、赤かぶにしています。実はほうれん草と同じ仲間野菜です。ビーツは「食べる輸血」と言われるほど、ビタミン、ミネラルが豊富です。また、天然のオリゴ糖や食物繊維も含まれているので腸内環境を良くしてくれるので、しっかり食べて、体を元気にしましょう。	
21 (金)			せんざりじる つくねハンバーグ ながいもサラダ あじつけのり ぶじさんゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>みそ</b> 、ハンバーグ むしどり	<b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> <b>きりぼしだいこん</b> 、ひじき オクラ、あじつけのり	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいも</b> 、ゼリー	653	783	2月23日は語呂合わせで「2・2・3富士山の日」です。世界文化遺産の富士山に対する理解と関心を深め富士山を後世に引き継ぐために制定されました。富士山は静岡県と山梨県にまたがる標高3776mの日本一高い山です。静岡県の一部の小・中学校ではこの日が休日になる学校もあるそうです。	ゼリー容器: ブラ
25 (火)			あじつきゆでたまご ごぼうサラダ メロンパン (中学校のみ)	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なると、 <b>たまご</b> 、ちくわ	<b>にんじん</b> 、しなちく、もやし ほうれんそう、 <b>ねぎ</b> 、 <b>ごぼう</b> きゅうり	ちゅうかめん、ごま パン	614	861	今日のサラダのごぼうは青森県産です。青森県のごぼうは、日本一の出荷量が国内出荷量の約4割を占めています。産地は太平洋側や夏に「ヤマセ」とよばれる冷たい風が吹く上北地域に集中して、健康野菜や注目されていることなどから近年生産量が拡大しています。青森県産のごぼうは香りや風味が良く、繊維質が邪魔にならない程度に身が縮まり、シャキシャキとした食感が特徴です。	
26 (水)			はくさいのみそじる まぐろフライ (パックしょうゆ) にんじんのこあえ	ジョア、なまあげ にぼしこ、 <b>みそ</b> 、まぐろ たらこ、こうやどうふ	<b>はくさい</b> 、しめじ、 <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> 、いとこんにやく	<b>ごはん</b> 、いたふ、あぶら	540	684	マグロは寿司ネタランキングで1位になるほど、子どもから大人まで人気の食材です。ですが、かつての日本では腐りやすいことからあまり食べられることはなく、海外でも同じでした。しかし、ツナ缶や冷凍技術などの進歩によって徐々に食卓にあがるようになり、近年では「すしブーム」により、世界各国で食べられるようになりました。	
27 (木)			コンソメスープ チキンちぎりあげ クリームチーズあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ウインナー</b> ちぎりあげ、チーズ	<b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> カリフラワー、セロリ、パイン もも、 <b>りんご</b>	<b>パン</b> 、みかんゼリー なまクリーム	755	925	ことわざで「1日1個のりんごは医者いらず」とあります。りんごには便秘解消や心臓病を予防する効果があるとされ、進んで食べたい果物のひとつです。今日は小さくスライスしてクリームチーズに和えましたが、そのまま食べるのもよし、加熱してお菓子に入れたり、すりおろして料理に入れて食べてもいいです。	ちぎりあげ 小1個 中2個
28 (金)			ビーフストロガノフ くきわかめとかんてんのサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぎゅうにく</b> ヨーグルト、カニかまぼこ	トマト、たまねぎ、 <b>にんじん</b> あかピーマン、グリーンピース くきわかめ、かんてん きゅうり	<b>むぎごはん</b> 、マーガリン ルウ、なまクリーム	752	951	骨はカルシウムを蓄えたり、血液を作る働きをしています。一生の中で骨の多くが小学生から中学生にかけて作られ、筋肉を支えたり、内臓を守る大切な役割もしています。将来健康に過ごすためには成長期に(小～高校生)にカルシウムをしっかりとり、丈夫な骨にしておくことが必要です。カルシウムが多く入っている食品を進んでとりましょう。	

## 食育 やさい た 野菜を食べよう!!

### 野菜を1日350グラム食べよう! PART2

「健康日本21 (第二次)」では、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として、成人の野菜の平均摂取量を1日あたり350グラムとすることが目標とされています。

どれくらい食べればいいの?

350グラム以上(内、緑黄色野菜120グラム)

健康を維持するために必要な野菜の量です!

野菜によって入っている栄養素がちがいます。色々な種類の野菜を食べるようにしましょう。

【参考】青森県の1日の野菜平均摂取量 (平成28年国民健康・栄養調査より)

- 男性: 319グラム (全国5位)
- 女性: 300グラム (全国5位)

1つの野菜だけで350グラム

色々な野菜で350グラム