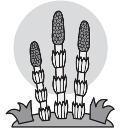
令和２年度

# 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

| 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 | からだのちょうしをととのえる | ねつやちからになる | 小 | 中 | | |
| 8（水） | ごはん | せんぎりじる<br>てりやきチキン<br>ながいもサラダ<br>ひじきのり | **ぎゅうにゅう**、あぶらあげ<br>**みそ**、てりやきチキン<br>ちくわ | キャベツ、**にんじん**、ねぎ<br>**きりぼしだいこん**、ひじき<br>オクラ、ひじきのり | ごはん、**ながいも** | 600 | 735 | 今日から新学期がスタートします。４月は環境が変わり、心も体も疲れやすくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけて、体調を崩さないようにしましょう。また、このこんだてひょうの一口メモには、食べ物のことや栄養のこと、文化・歴史についての情報をたくさんのせていきますので、ぜひおうちの人と一緒に見てくださいね。 | |
| 9（木） | ごまパン | ちゅうかコーンスープ<br>えびフライ<br>コールスロー | **ぎゅうにゅう**、ハム<br>たまご、えびフライ | ねぎ、とうもろこし、キャベツ<br>きゅうり、あかピーマン<br>たまねぎ | **ごまパン**、でんぷん<br>あぶら、ドレッシング | 658 | 887 | みなさん、給食の前にはきちんと手を洗っていますか？手はいろいろなものを触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついていることがあります。細菌やウイルスなどによる病気や食中毒を予防するためには石けんでしっかり洗うことが大切です。特にパンの日は手で食べるので、給食を食べる前には必ず手を洗い、清潔なハンカチで拭いてから食べましょう。 | えびフライ<br>小中２個 |
| 10（金） | むぎごはん | ポークカレー<br>フルーツのヨーグルトあえ | **ぎゅうにゅう**、**ぶたにく**<br>ヨーグルト | **にんじん**、たまねぎ<br>**りんごピューレ**、ナタデココ<br>パイン、もも | **むぎごはん**、カレールウ<br>マーガリン<br>はちみつレモンゼリー<br>じゃがいも | 751 | 960 | 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べないと、頭がボーっとして授業に集中できなかったり、疲れやすくなったり、イライラするなど様々な体調不良を起こします。朝ごはんを食べることで、脳が活発になる・体温が上がる・便通を促すなどたくさんの良いことがあるので、１日を元気に過ごすためにも毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。 | |
| 13（月） | ごはん | たまねぎのみそしる<br>チキンみそカツ<br>ふきのあぶらいため | **ぎゅうにゅう**<br>**チキンみそカツ**、**ぶたにく**<br>さつまあげ、**みそ**<br>**にぼしこ** | たまねぎ、**にんじん**、わかめ<br>ふき、たけのこ<br>つきこんにゃく | ごはん、いたふ、あぶら | 627 | 790 | 今日は春が旬の山菜「ふき」を使った炒め物です。山菜は、山や野原に自然に生えている食用植物のことで、香りが強く、少し苦みがあるのが特徴です。この苦みは冬の寒さを乗り越えるために、体に蓄えた脂肪を体の外に出してくれる働きがあります。<br>今日はふきとたけのこを入れて炒め物にしました。春を感じながら食べてください。 | |
| 14（火） | さんさいうどん | ポークシュウマイ<br>キャベツのアーモンドあえ<br>にんじんむしパン（中学校のみ） | **ぎゅうにゅう**、なると<br>**とりにく**、あぶらあげ<br>ポークシュウマイ、ハム | わらび、ぜんまい、たけのこ<br>ほししいたけ、キャベツ<br>きゅうり、**にんじん**、ねぎ | **こめこうどん**<br>アーモンド<br>ドレッシング<br>**にんじんむしパン** | 583 | 830 | 今日のうどんには「わらび」という山菜が入っています。わらびは春を代表する山菜の一つで、日本では昔から食べられている馴染みのある山菜です。わらびは、まだ葉の開いていない若芽の部分を食べ、土の中にある茎の部分にはデンプンが多く含まれます。このデンプンからわらび餅の原料になるわらび粉が作られます。 | シュウマイ<br>小１個<br>中２個 |
| 15（水） | ごはん | だいこんのみそしる<br>つくねハンバーグ<br>いんげんとむしどりのごまあえ | **ぎゅうにゅう**、なまあげ<br>**みそ**、つくねハンバーグ<br>とりにく、**にぼしこ** | だいこん、ぶなしめじ<br>**にんじん**、いんげん、もやし | **ごはん**、ごま | 601 | 738 | ４月になり、学年が上がったので給食の量も少しずつ増えています。今は少し多いと感じる人がいるかもしれませんが、みなさんの成長にあわせた必要な量なので、少しずつでいいので食べられるようになってくれると嬉しいです。今日も楽しい給食時間を過ごしてください。 | |
| 16（木） | こめこパン | コーンポタージュ<br>ハムステーキ<br>ブロッコリーサラダ | **ぎゅうにゅう**<br>ハムステーキ<br>かにかまぼこ | **にんじん**、たまねぎ<br>とうもろこし、パセリ<br>ブロッコリー、レタス | **こめこパン**<br>ポタージュルウ<br>なまクリーム<br>マーガリン<br>ドレッシング | 704 | 876 | ブロッコリーはキャベツの仲間で、花のつぼみを食べる野菜です。ブロッコリーはビタミンAやビタミンC、カルシウム、鉄分が多く含まれています。さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンKも含まれていて、丈夫な骨を作るのに役立ちます。ブロッコリーには、毎日の健康や成長に欠かせない栄養素が入っているので、家庭でも積極的に食べてほしい野菜です。 | |
| 17（金） | ちらしずし | けんさんつみれいりすましじる<br>ねぎいりたまごやき<br>なのはなサラダ<br>おいわいゼリー | **ぎゅうにゅう**、**つみれ**<br>**たまごやき**、ツナ | **にんじん**、みつば<br>ほししいたけ、なのはな<br>もやし | **ちらしずし**、いたふ<br>ドレッシング<br>おいわいゼリー | 597 | 756 | 今日はみなさんの入学・進学のお祝い献立にしました。ちらし寿司は、江戸時代に一つの汁物と一つのおかず以外は禁止する「一汁一菜令」が出されたときに、あるだけの食材をご飯に混ぜてすし飯にして食べたことから、ごはんにいろいろな具をのせたちらし寿司が誕生しました。のせる具が時代とともに進化し、いろどりがよく見た目が華やかであることからお祝いごとに食べられるようになりました。 | ※デザート容器：プラ |

## 食育　ご入学・ご進級　おめでとうございます

いろどり豊かな花が咲きほこる中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい１年がスタートしました。

今年度も安心安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 学校給食センター調理業務委託について

このたび、安心・安全な学校給食を安定的に供給するため、学校給食センターの調理業務を令和２年４月より民間事業者に委託することになりました。衛生管理・献立作成・食材購入等については、これまでどおり給食センターが責任をもって行い、民間委託事業者の専門的な調理技術等を生かすことで、今後もおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。

なお、給食費についての変更はございません。

## 保護者の皆様へ

### 給食用の麺・パンについて

学校給食用麺とパンについて製造工場より報告を受けていますのでお知らせいたします。
どちらも給食用と市販用を同一ラインで製造している為、以下のことが考えられると、それぞれ報告を受けました。

【給食用麺について】
- 学校給食用と市販用とは製造日を変えている。
- 製造は同一ラインのため、そばの混入の可能性があること、いわゆるコンタミネーション（微量な混入）を完全に否定できません。

【給食用パンについて】
- 学校給食用と市販用の製造日は変えていない。
- 市販用パンにはほとんど卵が使われているため、卵のコンタミネーション（微量な混入）が考えられる。
- アレルギー表示義務のある７品目等の混入が考えられる。

＊特定原材料７品目：小麦、卵、乳、落花生、えび、カニ、そば

**特に食物アレルギーで申請していただいているご家庭の方には重要な内容ですので、ご了承していただくようお願いいたします。**

※２年度の給食日数は203日です。

令和２年度

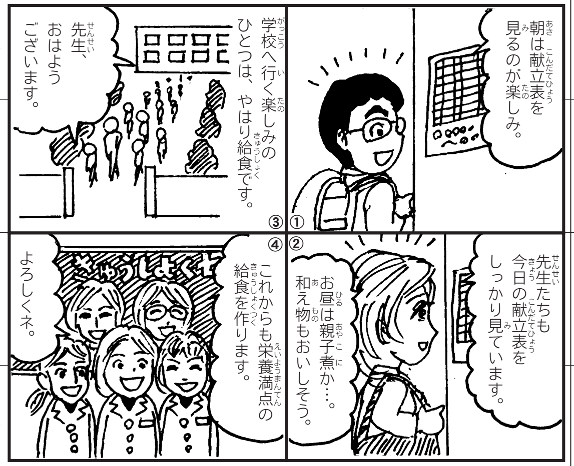
# ４月分こんだてひょう

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

| 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。）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 | エネルギー(kcal) 小 | 中 | 食育一口メモ | おしらせ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20（月） | ごはん | MILK | ひめもちすいとん<br>さばのみそに<br>おひたし | **ぎゅうにゅう**、**とりにく**<br>さばのみそに、かつおぶし | **ごぼう**、**にんじん**<br>ほししいたけ、ねぎ<br>ほうれんそう、はくさい | ごはん、**ひめもち** | 688 | 896 | 魚には成長期の体づくりに欠かせない良質なたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれます。さばのような青魚の脂には生活習慣病の予防に効果のあるDHA・EPAが入っていて、その中でもDHAは脳の働きを活性化させると言われています。 | |
| 21（火） | しおラーメン | MILK | はるまき<br>きりぼしだいこんのサラダ | **ぎゅうにゅう**、**ぶたにく**<br>なると、ハム、はるまき | **にんじん**、きくらげ、もやし<br>キャベツ、ねぎ<br>**きりぼしだいこん**、きゅうり<br>メンマ | ちゅうかめん、あぶら<br>ごま | 629 | 805 | 今日のサラダには切り干し大根が使われています。切干大根は、大根を千切りにし、天日干しにして作ります。大根は太陽に当たると甘みが増して、カルシウムや鉄分も増えます。 | |
| 22（水） | ごはん | MILK | あおなのみそしる<br>バラやき<br>こまつなのナムル | **ぎゅうにゅう**、あぶらあげ<br>**みそ**、**ぶたにく**、**にぼしこ** | **にんじん**、だいこんな<br>たまねぎ、あかピーマン<br>こまつな、もやし | **ごはん**、ごま<br>ドレッシング、さとう<br>いたふ | 654 | 836 | バラ焼きは十和田市のご当地グルメです。おいしさの秘訣は玉ねぎを茶色くなるまでじっくり炒めることです。そうすることで玉ねぎにタレがからみ、ごはんにぴったりのおかずになります。 | |
| 23（木） | せわりコッペパン | MILK | はるやさいのスープ<br>ロングウインナー<br>たまごサラダ | **ぎゅうにゅう**、ベーコン<br>ロングウインナー、たまご | セロリー、キャベツ<br>じゃがいも、**にんじん**<br>たまねぎ、きゅうり、えだまめ | **せわりコッペパン**<br>マヨネーズ | 613 | 807 | 今の時期にスーパーに行くと、春キャベツ、新たまねぎ、新ジャガイモなどこの季節にしか食べられない春野菜が出回っています。春野菜は、甘みがあり水分が多いため、キャベツや玉ねぎはサラダなどの生で食べるのがおすすめです。 | |
| 24（金） | むぎごはん | ジョア | キーマカレー<br>だいこんとみずなのサラダ | ジョア、**ぶたにく**、だいずまめ、ざっこく | たまねぎ、**にんじん**<br>**りんごピューレ**、だいこん<br>みずな、あかピーマン | **むぎごはん**、カレールウ<br>ドレッシング | 625 | 814 | キーマカレーのキーマとは、ヒンディー語で「細切れ肉」や「ひき肉」を意味します。インドでは宗教や地域によって鶏や羊の肉を使って作ることが多いですが、日本では豚肉を使うのがほとんどです。カレーの本場インドでは、キーマカレーと一緒にナンを食べたりします。 | ※ジョア容器：業者専用ゴミ袋へ |
| 27（月） | ごはん | MILK | わかめのみそしる<br>こもちししゃもかんろに<br>にくじゃが | **ぎゅうにゅう**<br>こうやどうふ、**みそ**<br>ししゃもかんろに<br>**ぶたにく**、**にぼしこ** | **にんじん**、ねぎ、わかめ<br>たまねぎ、いとこんにゃく<br>グリンピース | ごはん、じゃがいも<br>さとう、あぶら | 628 | 839 | わかめは縄文時代の遺跡からも発見されるなど、とても古くから食べられてきた海藻類の一つです。日本各地の海でとれますが、お店で売られているのはほとんどが養殖されたもので、２月から５月の間にかけて収穫され、生では傷みやすいため、塩漬けにした塩蔵わかめや乾燥わかめなどに加工されます。食物繊維やミネラルを含む、健康的な食材です。 | ししゃも<br>小１個<br>中２個 |
| 28（火） | ちぐさそうめん | MILK | とりてん<br>ほうれんそうのツナあえ | **ぎゅうにゅう**、たまご<br>あぶらあげ、なると<br>とりてん、ツナ | **にんじん**、しいたけ、ねぎ<br>ほうれんそう、キャベツ<br>とうもろこし、たまねぎ | そうめん、あぶら<br>マヨネーズ、あぶら | 589 | 722 | 今年度の給食が始まり３週間ほどたちますが、給食の準備はスムーズにできるようになりましたか？給食当番の人は白衣を身に着け、手をしっかり洗い給食の準備にとりかかりましょう。給食当番以外の人は、机の上をきれいに片づけ、手を洗い、給食当番の準備を待ちましょう。クラスのみんなで協力し、給食の準備を早くして、楽しい給食時間にしてください。 | |
| 30（木） | スライスパン | MILK | ミネストローネ<br>ほうれんそうオムレツ<br>いかのマリネ<br>いちごジャム | **ぎゅうにゅう**、ベーコン<br>ほうれんそうオムレツ<br>いか | セロリー、たまねぎ、トマト<br>**にんじん**、キャベツ<br>ブロッコリー、きピーマン | **スライスパン**<br>いちごジャム、あぶら<br>おおむぎ<br>しろいんげんまめ<br>さとう、ドレッシング | 676 | 820 | ミネストローネはイタリア語で「具だくさん」という意味で、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。特に決められたレシピや材料はなく、家庭にある野菜を使う料理なので田舎の家庭料理と言われています。日本でいう味噌汁のような存在です。野菜は生で食べるより加熱すると、たくさんの量を食べることができます。おうちでも味噌汁やスープに野菜をたっぷり入れることで、手軽に野菜を食べることができますよ。 | |




## 食育　学校給食について

**【学校給食栄養基準量】**　～給食一食あたり～　※小学生は８～９歳の場合

| 区分 | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(%) | カルシウム(mg) | マグネシウム(mg) | 鉄(mg) | 亜鉛(mg) | ビタミン A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | C(mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 小学生 | 650 | 21～32.5g | 摂取エネルギー全体の20～30% | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.4 | 0.4 | 20 |
| 中学生 | 830 | 27～41.5g | | 450 | 120 | 4.0 | 3.0 | 300 | 0.5 | 0.6 | 30 |

※文部科学省の基準を目安とし、実状にあわせて、弾力的に運用します。

**【一週間の給食形態】**

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| おべんとう（ごはんのみ） | めん | ごはん | パン | ごはん |

**【一食当たりの給食費】**

| | |
|---|---|
| 小学校 | 260円 |
| 中学校 | 290円 |

## おねがい

◎ 月曜日は家庭から、ごはんだけを持参させて下さい。
◎ 配布してあります「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。
◎ 朝ごはんは必ず食べさせるようにして下さい。
◎ すききらいなく、なんでも食べることができるようにさせて下さい。

## 給食時間の約束

| | | |
|---|---|---|
| 茶わんや汁わんは手に持って食べよう | 好ききらいをしないで食べよう | 口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう |
| 食べている途中で立ち歩かないようにしよう | 食事中にきたない話はやめよう | よくかんで楽しく食べよう |