



5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 17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)		しょく いく ひと くち め も					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	なつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
7 (木)			やさいスープ ハムカツ (マイティソース) アーモンドいりはなやさい サラダ	ぎゅうにゅう 、ハムカツ ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう ズッキーニ、じゃがいも セロリ、にんじん、ブロッコリー カリフラワー	パン 、あぶら マヨネーズ、アーモンド	726	928	5月は青葉が風にゆられさわやかな季節ですが、急に気温が高くなったり体がついていけない日もあります。また連休も終わり、新学期の緊張がほぐれ、なんとなくだるくなったりもします。今日から気持ちを切り替え、早寝・早起きを心掛け食事にも気を配り、元気に過ごしましょう。					
8 (金)			チキンカレー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん りんごピューレ 、パイン みかん、もも	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ、ゼリー	761	962	ヨーグルトにはたんぱく質やカルシウムの栄養素が多く含まれています。また、乳酸菌も多くお腹の調子を整えてくれる働きがあるので、便秘がちな人は進んで食べるといいですね。牛乳が苦手な人は代わりにヨーグルトを食べると同じくらいの栄養がとれます。					
11 (月)			せんべじる さんまかばやき こまつなごまあえ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう 、 とりにく さんま	ごぼう 、つきこんにやく にんじん、まいたけ、ねぎ こまつな、もやし	ごはん、せんべい、ごま ゼリー	647	799	小松菜は、江戸時代の初め東京都江戸川区小松川の近くで栽培され、名前もこの地にちなんでつけられたとも言われています。小松菜はビタミンA、鉄分、カルシウムの栄養素が多い野菜で知られています。残さず食べるとしっかり栄養がとれます。					
12 (火)			フレンチサラダ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、だっしだいず チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー、レタス	スパゲティ、マーガリン ドレッシング、ゼリー	636	783	ミートソースはナポリタンと並んで日本人にはなじみの深いスパゲティメニューのひとつです。パスタの本場イタリアではボロネーゼと言われ、スパゲティのような細い麺ではなく、幅が広くしめんのよう形の「タリアテッレ」という麺や短い筒状のパスタと合わせて食べるそうです。					
13 (水)			あおなのみそしる きんぴらつつみやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほしこ 、 みそ 、たけのこ ハンバーグ、カニかまぼこ	だいこん、にんじん、しめじ だいこん、みずな	ごはん	558	687	みなさん、「生活習慣病」を知っていますか？健康的とは言えない生活習慣が関係している病気で、逆に言えば、健康的に過ごしていれば防げる病気でもあります。最近では、大人だけの病気ではなく若い年齢から生活習慣病になる人もいます。みなさんも生活習慣病を意識して健康的な生活を送りましょう。					
14 (木)			モロヘイヤスープ しろみざかなのバジルフライ チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ハム たまご 、タラ、とりにく まめ	にんじん、えのきたけ モロヘイヤ、レタス、きゅうり あかピーマン	パン 、でんぷん、あぶら	616	737	モロヘイヤは5000年前のエジプトでは王族以外は食べるのを禁じられていて、疲れをとってくれる効果やビタミンなど体に良い栄養素がたくさん含まれていることから「王様の野菜」とよばれていました。健康な体作りのために、みなさんもしっかり食べましょう。					
15 (金)			キャベツのみそしる なっとう にくなが あじつけのり すだちゼリー	ぎゅうにゅう 、 にほしこ あぶらあげ、 みそ なっとう、 ぶたにく	にんじん、しめじ、 キャベツ たまねぎ、つきこんにやく グリーンピース、あじつけのり	ごはん 、いたふ ながいも 、あぶら さとう、ゼリー	712	877	給食に毎日のように登場する人参は、体に必要な栄養素、ビタミンAが多く含まれています。オレンジ色の色素にはβ-カロテンやリコピンがあり、体の中でビタミンAに変化し病気の予防効果を発揮します。また、カルシウムや食物繊維も多く含まれていますので、できるだけ残さず食べましょう。					納豆容器は ビニール袋 へゼリー容器 紙

食育

学校給食について

～こんなことに気をつけています

食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



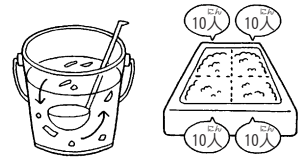
調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



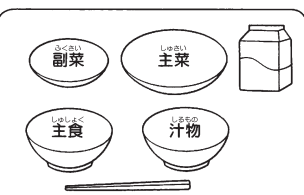
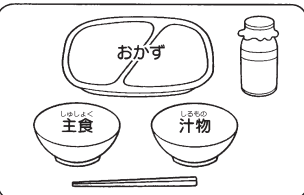
スーパー給食当番



ていねいに配ぜんしよう



給食の配ぜん





5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 17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 ぐち					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
18 (月)			だいこんのみそしる チキンみそカツ すきこんぶのにつけ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ にほしこ 、 チキンみそカツ さつまあげ	だいこん、にんじん すきこんぶ、いとこんにやく たけのこ	ごはん、あぶら	589	734	これからの季節日中は日差しが強く、汗ばむ日もあります。急に気温が上がったときは服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。					
19 (火)			にらまんじゅう クラゲのちゅうかあえ マーラーカオ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく にらまんじゅう、もやし ほうれんそう、ねぎ、きゅうり くらげ、むしどり	にんじん、しなちく、もやし ほうれんそう、ねぎ、きゅうり	ちゅうかめん ドレッシング、さとう ごま、むしケーキ	654	800	毎月19日は「食育の日」です。食育は生きる上での基本になるもので、これから先みなさんが、食に関する知識を身につけて健康的な食事ができるようにたくさん発信していきたいと思ひます。					
20 (水)			せんぎりじる あさだきいわし きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、 にほしこ 、 いわし ぶたにく	にんじん、 キャベツ 、ねぎ だいこん 、ひじき、しめじ つきこんにやく、 ごぼう	ごはん 、さとう、ごま ごまあぶら	585	729	イワシには、マイワシ・ウルメイワシ・カタクチイワシがあります。普通のイワシはマイワシを指し、今日の給食のイワシも同じです。ウルメイワシは目が潤んでいるように見えることから、カタクチイワシは下あごから上あごより極端に短くて片口に見えることから名づけられたそうです。					
21 (木)			オニオンスープ ハンバーグ キャベツのドレッシングあえ (スライスアーモンド入り)	ぎゅうにゅう 、 ウインナー ハンバーグ、カニかまぼこ	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ	パン 、アーモンド ドレッシング	653	742	キャベツは日本へは江戸時代にオランダ人によって長崎に伝えられたとの説があり、はじめは「オランダ菜」と呼ばれていたようです。					
22 (金)			エッグカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく うずらたまご	たまねぎ、にんじん りんごピューレ 、かいそう きゅうり、とうもろこし かんでん	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ	685	875	ごはん・パン・麺などの主食は、食事の基本となるものです。エネルギー源として体を動かし、脳の働きを活発にするために欠かせないものですので、毎食必ず食べるようにしましょう。主食抜きのダイエットや必要以上の食べすぎは、やせや肥満の原因になりますので注意です。適量をとって毎日健康に過ごしましょう。					
25 (月)			ながいものみそしる いわしたつたあげ ほうれんそうのちぐさあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ にほしこ 、 いわし 、たまご	にんじん、しめじ さやいんげん、ほうれんそう もやし	ごはん、 ながいも いたふ、あぶら	580	718	青森県は長芋の生産量が北海道の次に多い2番目です。長芋は独特の粘りとぬめりがあり、ビタミンや食物繊維が多く含まれ消化も良く、とても体に良い食材です。残さずしっかり食べましょう。					
26 (火)			わかめスープ ポテトサラダ スライスパン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	わかめ、ねぎ、にんじん たけのこ、ほししいたけ キャベツ 、ピーマン、たまねぎ	ちゅうかめん、ごま ごまあぶら、あぶら マヨネーズ、パン	588	724	小学校1年生のみなさん、給食にはなれましたか？給食はバラエティーある献立を心掛けていますので、初めて口にする食べ物やメニューなどあるかもしれません。ですが、みなさんの体は毎日の食事できているので、できるだけ好き嫌いすることなく、まずは一口からでも食べるようにしましょう。					
27 (水)			ビーフハヤシ(レトルト) アスパラサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう 、ツナ	アスパラガス、レタス むらさきキャベツ、 りんご	むぎごはん 、ハヤシ ドレッシング	725	850	今日のビーフハヤシは、給食センターの非常時に備えてある「非常用備蓄食」です。レトルトパウチに入っていますので、容器から出してごはんにかけて食べます。その時、包装容器で手を切ったり開けかえるときにこぼしたりしないよう注意しましょう。					
28 (木)			つみれいりコンソメスープ レバーいりチキンちぎりあげ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 、 つみれ チキンちぎりあげ、ハム	キャベツ 、にんじん、パセリ セロリ、ブロッコリー あかピーマン、とうもろこし	パン 、ドレッシング	667	818	5月30日はごみゼロ(5・3・0)の日です。ごみに関する問題は世界的に起こっていることで、日本でも大量のごみが発生しています。それに対しどのような取り組みが行われているかを知ることが大切です。まずは、3つの「R」を「Reduce(リデュース)、Reuse(リユース)、Recycle(リサイクル)」を心掛けて生活しましょう。					
29 (金)			かきたまスープ さばみそに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご さば、ちくわ	えのきたけ、にんじん こまつな、ごぼう、きゅうり	ごはん 、いたふ でんぶん、ごま	680	886	ごぼうは食物繊維が多く噛みごたえある食品です。普段から柔らかい食品ばかり食べていると、あごが小さくなり歯並びが悪くなります。丈夫なあごを作るためにも今日のごぼうサラダをよく噛んで食べましょう。					

しよくいく 食育
スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思ふ人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。

のびのび 食育
食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態がかわってくることもあります。試合で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



食べることも寝ることも
大切なトレーニング!

大切なのは 栄養バランス

① 主食
② 主菜
③ 副菜
④ 汁物
⑤ 牛乳・乳製品
⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがとれます。

筋力・瞬発力をつけたい人は (ひと)

たんぱく質 カルシウム

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は (ひと)

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

サッカー 陸上短距離
サッカー 陸上長距離
バレーボール 柔道
テニス 水泳長距離
野球 自転車

持久力+筋力・瞬発力型
持久力+筋力・瞬発力型
持久力+筋力・瞬発力型
持久力+筋力・瞬発力型
持久力+筋力・瞬発力型