



6月分こんだてひょう



給食回数 22回

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2年度

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)		よく いく ひと くち 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	食	育	一	口	メ		モ
1 (月)			ぶたじる オオマイのたつたあげ いんげんのいそべあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく こうやどうふ、 みそ オオマイ、 ちくわ	ごぼう 、つきこんにやく にんじん、キャベツ、ねぎ さやいんげん、もやし、のり	ごはん、あぶら	608	780	6月は全国食育月間です。食べ物のことと食べること、それらをとりまく歴史や経済・環境などみんなで深く考え、実践してほしい月間です。「オオマイ」という魚をはじめて耳にする人が多いと思います。「オオマイ」はタラの仲間魚で、実は「コマイ」・「カンカイ」という名前でおなじみです。「オオマイ」は「コマイ」が成長して大きくなるとさよばれます。					
2 (火)			コールスローサラダ ゆきにんじんむしぱん	ぎゅうにゅう 、ベーコン とりにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ しめじ、キャベツ むらさきキャベツ とうもろこし	スパゲティ、ルウ、バター ドレッシング、 むしぱん	717	853	コールスローサラダのコールスローは、「せん切りキャベツ」のことです。ちょうど春キャベツの時期で、ふわっと巻きのゆるいのが特徴です。やわらかで生で食べるのにとでも適しています。					
3 (水)			ながいものすましじる いわしうめに ふきとたけのこののもの あじつけのり	ぎゅうにゅう 、はんぺん いわし、 とりにく さつまあげ	しめじ、はねぎ、ふき たけのこ、にんじん つきこんにやく、あじつけのり	ごはん 、 ながいも あぶら	605	740	「ろすのん」を知っていますか？食品ロスを少なくしようという国民運動のためのロゴマークのキャラクターです。食べ残しや食べられるのに捨てられてしまう食品が多いことを悲しんでいます。だから「ろすのん」は涙が出ています。わたしたちにできることは食べ残しを少なくするように行動すること。そうすることで「ろすのん」は笑顔になります。					
4 (木)			はくさいとベーコンのスープ ロングウィナー たまごサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ウィンナー、たまご	はくさい、たまねぎ、にんじん パセリ 、ブロッコリー	ぱん	588	738	歯と口の健康週間です。歯を作るのに大切なカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、歯のエナメル質を強くするビタミンA、歯の象牙質を作るのに必要なビタミンCなどと一緒にとることで歯を丈夫にします。魚介類やキノコ類、海藻類、乳製品をバランスよくとるよう心がけましょう。					
5 (金)			ポークカレー フルーツカクテル パックふじんづけ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんじん、たまねぎ りんごピューレ 、ふくじんづけ パイナップル、みかん、もも ナタデココ	むぎごはん 、じゃがいも ルウ、カレールウ カットゼリー	741	943	よく噛んでいますか？味は唾液に溶けた味物質が、舌にある味蕾を刺激して脳に伝わることで感じます。噛むほどに唾液と食べ物が混ざるので、よく噛むことはよく味わうことにつながります。					
8 (月)			ひめもちすいとんじる ほたていりあつやきたまご ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく たまご 、 ほたて	ごぼう 、まいたけ、ねぎ にんじん、ほししいたけ ほうれんそう、もやし	ごはん、ひめもち、ごま	652	802	今週はふるさと産品給食ウィークです。県産食材をたくさん使った給食が登場します。今日は姫もちとごぼう、ホタテ入り厚焼き玉子です。県産に感謝して食べましょう。					
9 (火)			ポークシューマイ きりぼしだいこんサラダ こくとうむしぱん	ぎゅうにゅう 、 たまご ぶたにく 、なると シューマイ、ハム	にんじん、こまつな、ねぎ きりぼしだいこん 、 ぎゅうり	こめうどん 、でんぷん ごま、むしぱん	634	781	今日の青森県産は米粉うどん、たまご、豚肉、切り干し大根です。米粉うどんに使われている米粉のお米は十和田市産のまっしぐらを使っています。					
10 (水)			きゃべつのみそじる チキンみそカツ ながいものうまに	ぎゅうにゅう 、なまあげ みそ 、 にぼし 、 ち チキンみそカツ 、 とりにく	キャベツ、にんじん つきこんにやく、ほししいたけ さやいんげん	ごはん 、いたふ、あぶら ながいも 、さとう	677	855	キャベツの故郷は地中海沿岸、潮風があたるところがい産地です。十和田市・六戸町近隣では潮風が入り込むおいらせ町でキャベツが盛んに作付けされています。					
11 (木)			こかぶいりやさいスープ わかどりピカタ ツナとブロッコリーのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう 、ベーコン とりにく 、まめ、ツナ	セロリ、たまねぎ、 こかぶ キャベツ 、 にんじん 、 パセリ	ぱん 、 ゼリー	634	716	今日は雪人参パン、こかぶ、スープのベースとして乾燥野菜(キャベツ、にんじん)、若鶏のピカタ、りんごゼリーが県産です。					
12 (金)			しじみじる さばみそに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、 しじみ みそ 、 さば 、 ちくわ	ごぼう 、 きゅうり	ごはん	644	834	今日はふるさと産品給食の日の献立です。しじみ貝は小川原湖でとれたもの、サバは八戸沖でとれたもの、ごぼうは青森県産と青森県産づくしの給食です。普段給食で使われている牛乳・味噌も青森県産です。ごはんのお米は十和田市産です。					
15 (月)			だいこんのみそじる つくねハンバーグ わかめともやしのすのもの	ぎゅうにゅう 、なまあげ みそ 、 にぼし 、 つくね カニかまぼこ	えのきたけ、だいこんな わかめ、 きゅうり 、もやし	ごはん、さとう	626	758	健康な体を保つためには適度な運動・睡眠・栄養(食事)が大切です。そして何より、体力・体作りは食事が重要です。わたしたちの体は食べたものでしか作られないからです。1つ目の栄養素は糖質です。とくにごはん・パン・めん類などの主食をしっかりとりましょう。糖質は筋肉・脳のエネルギー源です。ただしお菓子で糖質を補給しないように注意しましょう。					

食育 6月は「食育月間」です〜家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは (食育基本法より)
生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする
買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす
テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

栄養バランスを意識する
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。



朝ごはんを必ず食べる
早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

行事食や郷土料理を取り入れる
「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。



6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2年度

給食回数 22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 (火)			たけのこしのだに くらげのちゅうかあえ チーズドッグ	ぎゅうにゅう 、たまご なると、しのだに、クラゲ とりにく	にんじん、ほしいたけ わらび、ぜんまい、たけのこ みつば、 きゅうり	そうめん、さとう、ごま チーズドッグ	613	702	体力・体作りのための重要な栄養素2つ目、たんぱく質。筋肉・内臓・皮膚・髪の毛・骨・歯・血液・ホルモン・酵素など体の様々な組織はたんぱく質でできています。わたしたちの体の組織は毎日新しく作り替えられているので、その時、材料として必要なのが食事でとったたんぱく質です。肉・魚・卵・乳製品・豆・大豆製品から組み合わせてとりましょう。お肉ばかりにならないようにしましょう！
17 (水)			わかめのみそしる バラやき こまつなのナムル	ぎゅうにゅう 、 にほしこ とうふ、あぶらあげ、 みそ ぶたにく	にんじん、ねぎ、わかめ たまねぎ、あかピーマン こまつな、もやし	ごはん 、さとう ごまあぶら、ごま	667	861	体力・体作りのための栄養素3つ目、ビタミン。というよりは野菜を毎食・毎日とりましょう。ごはんとお肉や魚をたべればそれだけでいいと思うのですが、野菜にはビタミンが豊富に入っていて、体の機能を正常に維持する役割があります。食べたごはんやお肉・魚がちゃんとその役割を果たせるようにサポートしてくれます。
18 (木)			ウィンナーとやさいのスープ しろみざかなのこうそうフライ とりにくのトマトに イチゴジャム	ぎゅうにゅう 、 ウィンナー ホキ、 とりにく	たまねぎ、 キャベツ 、 にんじん トマト、ズッキーニ	こめこパン イチゴジャム、あぶら じゃがいも	647	779	体力・体作りのための栄養素4つ目、ミネラル。これも野菜を毎食、毎日とることで補給できます。ミネラルは体作りのサポートをする役割があります。骨・歯の材料、筋肉の正常な動きにはカルシウムが大切です。貧血予防には鉄。体の成長にかかわったり、味覚や免疫機能を正常に保ってくれる亜鉛。これらで体が作られます。
19 (金)			おやこに さんまとさに わかめとツナのあえもの	ぎゅうにゅう 、 とりにく たまご 、なると、さんま かつお、ツナ	にんじん、たまねぎ ほしいたけ、グリーンピース きゅうり 、わかめ	ごはん 、いたふ ドレッシング	682	869	土佐煮とは削った鰹節と一緒に煮込んだ料理です。土佐とは今の高知県です。江戸時代は土佐藩と呼ばれていました。そこはかつおの水揚げも多く、鰹節の生産も盛んな土地でもあります。鰹節を使った料理に「土佐」とつくのはそんな理由からです。
22 (月)			たまねぎのみそしる いかメンチカツ ながいもサラダ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ にほしこ 、 イカメンチカツ ちくわ	たまねぎ、にんじん、しめじ オクラ	ごはん 、あぶら ながいも	642	804	新たまねぎが回る時期です。たまねぎは通常、収穫後一か月くらい乾燥させてから出荷されますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷されます。とりたてなのでみずみずしく甘みがあって辛みが少ないです。生で食べることもできます。今日は玉ねぎの甘さを味噌汁で味わいましょう。
23 (火)			はんじゅくあじつきたまご ジャージャーめんのご あおうめゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だっしだいず、 みそ たまご	たまねぎ、ねぎ、ほしいたけ たけのこ、 きゅうり 、もやし にんじん	ちゅうかめん、でんぷん さとう、ごまあぶら うめゼリー	655	786	ジャージャーめんはめん野菜をのせて肉みそをかけて混ぜながら食べます。もともとは中国が起源の家庭料理です。そこから、香港や台湾・韓国に広がり、日本でもめん料理として定着しました。特に盛岡市の「じゃじゃ麺」が有名ですね。
24 (水)			だいこんのみそしる てりやきチキン なのはなのあえもの	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほしこ 、 みそ 、 とりにく ちくわ	だいこん 、しめじ、にんじん なのはな、もやし、きピーマン	ごはん	611	749	人の体は50~60%は水分です。これらの2%失われると脱水症状を引き起こしてしまいます。これから暑くなりたくさん汗をかくようになると脱水症状にもなりやすくなります。食事とこまめな水分補給で脱水状態にならないように気をつけましょう。水分補給は水かお茶で行いましょう。
25 (木)			コーンポタージュ ソーセージステーキ チキンサラダ	ぎゅうにゅう ハムステーキ、 とりにく	たまねぎ、にんじん とうもろこし、 パセリ キャベツ、あかピーマン	こめこパン 、ルウ マーガリン なまクリーム	729	947	コーンポタージュにとうもろこしを使っています。わたしたちはとうもろこしをゆでたり、焼いたり、今日のように裹ごしてスープにしたりして食べています。そういう食べ方だけでなく世界的にみると乾燥させて粉にして料理したり、家畜のえさに使われているものが多く、世界三大穀物(米・麦・とうもろこし)の一つになっています。また、バイオエネルギー(燃料)としても使われています。
26 (金)			チキンカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく	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	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ、ルウ	703	888	じゃがいもも新物が出回る時期です。「新じゃが」と呼ばれます。火の通りも早く、皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。小粒の新じゃがは素揚げして食べることができます。
29 (月)			にらともやしのみそしる ねぎいりたまごやき ラーメンサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく みそ 、たまご、とりにく	にんじん、もやし、にら レタス、 きゅうり とうもろこし	ごはん 、チャーメン ドレッシング	632	795	ニラはとても生命力のある野菜です。ニラの故郷はモンゴルの草原地帯です。そこで鍛えられたのが驚くべき再生能力。食べられても食べられても芽を出します。あの強烈なおいも、じつは牛や馬から食べられるのを逃れるための武器だったようです。ニラは鍛えられて強くなりました。そんなニラのパワーをいただきましょう！
30 (火)			こめこはるまき そうめんのぐ(ぶたしゃぶサラダ) カップヨーグルト パックめんつゆ	ぎゅうにゅう 、はるまき ぶたにく 、ヨーグルト	もやし、 きゅうり 、にんじん	そうめん、あぶら	601	736	ひやしそうめん豚しゃぶサラダをのせていっしょに食べましょう！豚肉は良質なたんぱく質とビタミンB1が豊富に含まれています。とくにビタミンB1は体の疲れを取り除く働きがあります。これから夏本番、暑くてそうめんを食べる機会が多くなります。そうめんだけでなくゆでた豚肉や野菜を添えて食べることで栄養のバランスが整います。

ゼリーの容器は紙製

ヨーグルトカップは紙製

食育 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいので、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。

洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう



食事やおやつの前

外から帰った時

料理をする前

トイレの後

掃除の後

動物を触った後