



# 7~8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 27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 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	食	育	一	口	メ		モ
7/1 (水)			とりじる マスしおやき てっこつサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、 <b>とりにく</b> マス、だいず、チーズ ちりめんじゃこ	<b>にんじん</b> 、つきこんにやく しいたけ、 <b>はくさい</b> 、ねぎ <b>ごぼう</b> 、ほうれんそう とうもろこし、ひじき	<b>ごはん</b> 、いたふ ごまあぶら	584	749	今日から7月です。暑い日が続きますので、しっかり食べて暑さに負けない体を作りましょう。 今日の鉄骨サラダは、鉄分がたくさん入っているほうれん草やひじき、カルシウムが多く入っているチーズやちりめん じゃこを使ったサラダです。鉄分やカルシウムは不足しがちな栄養素なので、しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。					
2 (木)			ながいもいりコンソメスープ あみやきハンバーグ はなやさいアーモンドサラダ チョコクリーム	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン あみやきハンバーグ	<b>にんじん</b> 、セロリー、 <b>キャベツ</b> たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー カリフラワー	<b>はいがしよくパン</b> チョコクリーム <b>ながいも</b> 、マヨネーズ アーモンド	677	770	今日は十和田市産の長いもが入ったコンソメスープです。長いもは和食でよく使われる食材ですが、今日はコンソ メスープに入れて洋風の料理に合わせました。他にもバターで炒めてみたり、グラタンに入れたり、チーズともよ く合います。長いもは十和田市、六戸町でたくさんとれる食材なので、いろいろな料理にして味わいましょう。					
3 (金)			ハヤシライス フルーツしらたま	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぎゅうにく</b>	たまねぎ、 <b>にんじん</b> ぶなしめじ、グリーンピース トマト、パイン、もも	<b>むぎごはん</b> 、マーガリン ハヤシルウ あまおうゼリー しらたまもち	798	983	ハヤシライスのハヤシは英語の「ハッシュ」からきています。ハッシュは細切りという意味が あり、細切りにした牛肉を炒め、野菜と一緒に煮込み、ごはんにかけてのが「ハッシュドビー フ アンド ライス」と呼ばれ、これがやがてハヤシライスと呼ばれるようになりました。					
6 (月)			かぶのかきたまスープ にくだんご こまつなのツナあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> にくだんご、ツナ	かぶ、 <b>にんじん</b> 、ねぎ こまつな、もやし	ごはん、でんぶ	611	741	青森県はかぶの出荷量が全国3位です。主に東北町や野辺地 町で作られています。夏でもヤマセが吹き、涼しいところで生 産されるかぶは、皮が薄く鮮度がよいとされています。  もともと、お父さんの 糖尿病の 糖分が スポーツ ドリンク はやめられ ない。					肉団子 しょう ちゅう 小・中 2個
7 (火)			とりてん ごぼうサラダ たなばたゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> とりてん、なると、ちくわ	しいたけ、 <b>にんじん</b> 、オクラ <b>ごぼう</b> 、 <b>きゅうり</b> 、えだまめ	そうめん、あぶら、ごま たなばたゼリー	609	737	今日は七夕にちなんで七夕そうめんです。七夕にそうめんを食 べると、1年間病気にからず健康に過ごせると言われていま す。そうめんの汁には、星に見立てたオクラを入れました。  わかっ てるよ。					ゼリー容 器：プラ
8 (水)			じゃがいものみそしる こもちししゃもかんろに キムタクいため	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>みそ</b> 、 <b>にぼしこ</b> こもちししゃもかんろに <b>ぶたにく</b>	<b>にんじん</b> 、こまつな はくさいキムチ、 <b>はくさい</b> たくあん、だいずもやし	<b>ごはん</b> 、じゃがいも ごま、ごまあぶら さとう	587	779	キムタク炒めは、キムチとたくあんという韓国と日 本の漬物を一緒に炒めた料理です。ごはんに混ぜて 「キムタクごはん」にして食べてもおいしいですよ。  え あたし きた。部 活で 飲み活 す。					ししやも 甘露煮 しょう 小1本 中2本
9 (木)			いなかやさいスープ ほうれんそうオムレツ レモンクリーミーサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ウイナー</b> ほうれんそうオムレツ カニかまぼこ	カリフラワー、たまねぎ ズッキーニ、 <b>レタス</b> 、 <b>きゅうり</b> とうもろこし	<b>こくとうパン</b> じゃがいも ドレッシング	605	726	7月の給食にでるきゅうりはすべて十和田市産です。きゅうりなどの夏野菜は、 水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体の中にもった熱を外 に出してくれる働きがあります。ぜひ夏の食事に取り入れてほしい野菜です。  あ たし きた。部 活で 飲み活 す。					
10 (金)			わかめスープ ガパオいため くらげのちゅうかあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> だいず、クラゲ、ハム	ねぎ、たけのこ、 <b>にんじん</b> しいたけ、わかめ、たまねぎ あかピーマン、 <b>ピーマン</b> <b>きゅうり</b>	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら さとう、ごま、あぶら	594	758	ガパオ炒めは、タイ料理の一つです。鶏肉にバジルをまぶして炒めたものに、玉ねぎ、ピーマン、パプリカなどの野菜をいれ 味付けをし、ごはんにかけて、その上に目玉焼きをのせて食べるのが一般的です。本場タイでは、鶏肉だけでなく豚肉や魚 介、きのこなどいろいろな食材が使われるそうです。 *ガパオ炒めをごはんにのせて、ガパオライスにして食べましょう。  あ たし きた。部 活で 飲み活 す。					
13 (月)			だいこんのみそしる さばのみそに キャベツとオクラのおかかあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なまあげ <b>にぼしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、さば ちりめんじゃこ かつおぶし	<b>だいこん</b> 、ぶなしめじ <b>にんじん</b> 、オクラ、 <b>キャベツ</b>	ごはん	631	823	今日は夏野菜のオクラをおかかあえにしました。オクラのネバネバの成分は、ペクチンやムチンといった食物せんいで、 おなかの調子をを整え、便秘解消に役立ちます。他にも食べ物の消化を助けてくれたり、夏バテ防止に効果があります。 またカロテンやビタミン類、カルシウム、カリウムなども多く含まれ、体の免疫力をアップさせる栄養満点な野菜です。  あ たし きた。部 活で 飲み活 す。					
14 (火)			やきおにぎり きりぼしだいこんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なると、ハム	<b>にんじん</b> 、きくらげ、メンマ もやし、 <b>キャベツ</b> 、はねぎ きりぼしだいこん、 <b>きゅうり</b>	ちゅうかめん やきおにぎり、ごま	621	739	<b>しょくいく 食育</b> <b>夏を元気に過ごすための 食生活 のポイント</b> あさ <b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b> <b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b> ●1日を元気にスタートするた めの大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症に なりやすくなります。 ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給 にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす 効果があります。  					焼きおにぎ りのトレー はビニール 袋へ
15 (水)			あおなじる バラやき こかぶのすのもの アップルシャーベット	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>みそ</b> 、 <b>にぼしこ</b> 、 <b>ぶたにく</b> カニかまぼこ	<b>にんじん</b> 、だいこん あかピーマン、たまねぎ かぶ、 <b>きゅうり</b> 、りんご	<b>ごはん</b> 、いたふ、さとう	656	834	<b>こまめに水分をとりましょう。</b> <b>つめもの冷たい物は、ほどほどに</b> ●清涼飲料水ではなく、水や麦 茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、 スポーツドリンクなどで塩分 も一緒にとるようにします。  					
16 (木)			トマトとたまごのスープ ハムカツ (マイティソース) ポテトサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> ハムカツ	トマト、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ チンゲンサイ、ブロッコリー とうもろこし	<b>よこわりパンズパン</b> でんぶ、あぶら じゃがいも、マヨネーズ さとう	715	896						
17 (金)			キーマカレー コールスロー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> だいず、まめ、ざっく	たまねぎ、 <b>にんじん</b> <b>りんごピューレ</b> 、 <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> 、きピーマン	<b>むぎごはん</b> 、カレールウ ドレッシング	732	923						



# 7~8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 27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	
20 (月)		しじみじる いわししょうゆに マーボーなす	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>しじみ</b> <b>みそ</b> 、いわし、 <b>ぶたにく</b> だいず	なす、 <b>にんじん</b> 、ねぎ たけのこ、グリーンピース	ごはん、ごまあぶら	626	774	今日は土用丑の日。給食では土用しじみにちなんで小川原湖産のしじみのみそ汁です。江戸時代に「土用しじみは腹の薬」と言われ、土用丑の日に食べられてきました。しじみは疲労回復に効果があり、鉄分など不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。しじみ貝のエキスがたっぷり出た汁をしっかり飲んで、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。
21 (火)		あげぎょうざ ひやしちゅうかのぐ ココアドック (中学校のみ) ひやしちゅうかのタレ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ハム</b> たまご、ギョーザ	<b>きゅうり</b> 、もやし	ちゅうかめん、ごま あぶら、ココアドック	602	795	夏の料理と言えば冷やし中華。冷やし中華は、冷たいめんの上にハムや玉子、野菜など色とりどりの具材をめんのにせ冷たいタレをかけて食べる料理です。いろいろな具材をのせることで栄養のバランスも良くなります。夏はそうめんを食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように、きゅうりやハム、ツナなどと一緒に食べるといいですよ。
22 (水)		とうふとほうれんそうのスープ ぶたキムチのため かいそうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とうふ</b> <b>ぶたにく</b>	ほうれんそう、 <b>にんじん</b> 、ねぎ たまねぎ、はくさいキムチ もやし、ニラ、かいそう <b>きゅうり</b> 、とうもろこし、かんてん	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら さとう、あぶら	591	755	キムチには辛み成分のカプサイシンが入っています。カプサイシンは、体を温め、胃の消化吸収をたすける働きがあります。キムチの辛みや酸味が食欲をアップさせるので、食欲が落ちる暑い季節にぴったりの食材です。辛いのが苦手な人でも食べられるように、辛みを抑えて作りました。
27 (月)		わかめのみそしる チキンみそカツ ながいもサラダ アセロラゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、 <b>みそ</b> <b>にほしご</b> 、ちくわ <b>チキンみそカツ</b>	<b>にんじん</b> 、ねぎ、わかめ オクラ	ごはん、あぶら <b>ながいも</b> アセロラゼリー	647	807	夏を元気に乗り切る食事① 暑い日が続くどうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんだけですませたり、食事を抜いたりすると栄養のバランスがくずれ、夏バテの原因になります。たくさんの量が食べられなくても主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。
28 (火)		ブロッコリーサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぎゅうにく</b> <b>ぶたにく</b> 、だいず、チーズ カニかまぼこ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、パセリ トマト、ブロッコリー、 <b>レタス</b> とうもろこし	スパゲティ ドレッシング マーガリン	621	769	夏を元気に乗り切る食事② 夏バテ予防に効果的な栄養素は、タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとることです。その中でも特に大切なのは、豚肉に多く入っているビタミンB1です。ビタミンB1は、ごはんやパン、めん類に含まれる炭水化物をエネルギーに変える働きをしてくれます。不足するとエネルギー不足になり、疲れやすくなります。
29 (水)		しせんふうスープ えびシュウマイ ナムル	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> <b>とうふ</b> 、 <b>たまご</b> えびシュウマイ	しいたけ、 <b>にんじん</b> 、たけのこ きくらげ、ねぎ、ほうれんそう もやし	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら ごま、でんぶん	625	838	夏を元気に乗り切る食事③ みそ汁は、適度な塩分と水分を補給できる料理です。また、温かい汁物は、冷房や冷たいものを食べて冷えた体をあたためて、胃腸の調子をよくしてくれます。熱中症予防のためにも、できるだけ朝ごはんにみそ汁を飲むといいですよ。
30 (木)		オニオンスープ ウインナー まめいりイタリアンサラダ メープルゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン ウインナー、ツナ、まめ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、パセリ <b>キャベツ</b> 、きピーマン	<b>かぼちゃしよくパン</b> メープルジャム ドレッシング	715	804	夏を元気に乗り切る食事④ ~水分補給~ 暑くなると冷たい飲み物をたくさん飲みたくなります。そんな時、甘いジュースや炭酸飲料ばかり飲んでしまうと砂糖のとり過ぎになります。砂糖のとり過ぎは、肥満や生活習慣病の原因になるので、気を付けましょう。普段の水分補給は、水かお茶がおすすです。
31 (金)		シーフードカレー ミルクかんてんフルーツ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> だいず、えび、いか	たまねぎ、 <b>にんじん</b> <b>りんごピューレ</b> 、みかん パイナップル、ナタデココ、かんてん	<b>むぎごはん</b> 、カレールー	754	954	夏を元気に乗り切る食事⑤ ~水分補給~ 運動をしてたくさん汗をかいたときは、こまめに水分補給することが大切です。汗をかくことで体中の水分と一緒に塩分やミネラルも失われるので、スポーツドリンクやイオン飲料などで補給しましょう。ただし、スポーツドリンクにもたくさんの砂糖が入っているので、飲み過ぎは注意してくださいね。

8/24 (月)		ながいもとオクラのスープ とりにくのごまてりやき わふうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、たまご なると、とりにく カニかまぼこ	オクラ、 <b>だいこん</b> 、みずな	ごはん、 <b>ながいも</b> ドレッシング	574	710
25 (火)		かぼちゃチーズコロケ ひやしちゅうかのぐ だけきみむしパン ひやしちゅうかのタレ(ごまだれ)	<b>ぎゅうにゅう</b> 、チャーシュー	<b>きゅうり</b> 、もやし、 <b>にんじん</b>	ちゅうかめん、ごま かぼちゃチーズコロケ あぶら <b>だけきみむしパン</b>	705	828
26 (水)		アーサーじる タコミート レタスサラダ れいとうパイナップル	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とうふ</b> <b>みそ</b> 、 <b>ぶたにく</b> <b>ぎゅうにく</b> 、だいず チーズ	アーサー、 <b>にんじん</b> 、ねぎ セロリ、たまねぎ、えだまめ <b>レタス</b> 、きピーマン、 <b>トマト</b> パイナップル	<b>ごはん</b> 、さとう	680	863
27 (木)		ちゅうかコーンスープ チキンハーブステーキ フレンチサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ハム</b> <b>たまご</b> 、とりにく	とうもろこし、モロヘイヤ <b>にんじん</b> 、ねぎ、 <b>レタス</b> ブロッコリー むらさきキャベツ、たまねぎ	<b>こめごパン</b> 、でんぶん ドレッシング	664	756
28 (金)		なつやさいかレー りっちゃんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> ヨーグルト、 <b>ハム</b>	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 <b>かぼちゃ</b> なす、いんげんまめ、 <b>トマト</b> <b>きゅうり</b> 、 <b>キャベツ</b> 、こんぶ とうもろこし	<b>むぎごはん</b> 、カレールー マーガリン なまクリーム ドレッシング	717	906
31 (月)		キャベツのみそしる あおもりけんさんメンチカツ はるさめサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>にほしご</b> 、 <b>みそ</b> <b>メンチカツ</b> 、 <b>ハム</b>	<b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> ぶなしめじ、 <b>きゅうり</b>	ごはん、あぶら はるさめ	676	808

## しよくいく 食育

### すいぶんほきゅう なに の 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。  
汗を多くかく時は塩分も必要なので  
スポーツドリンクなどの塩分を含む  
ものがよいでしょう。清涼飲料水は  
糖分が多いので、水のかわりに飲む  
と糖分のとり過ぎになります。







~お知らせ~  
給食センターで行っている残食調査の結果を9月から  
献立表でお知らせします。  
7・8月は暑さが厳しくなりますが、暑さに負けない  
食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

減らそう!  
食品ロス



※残食は  
サラダバ  
ットへ  
  
ごはんに  
タコミ  
ートとレ  
タスサ  
ラダを  
のせて  
食べま  
しょう!