



9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 20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
1 (火)			こかぶのマリネサラダ はくとうゼリー	ぎゅうにゅう 、ベーコン えび、とりにく	たまねぎ 、ブロッコリー しめじ、トマト、 かぶ きゅうり 、あかピーマン	スパゲティ、ルウ、ゼリー	581	711	【朝ごはん①】皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？私たちの脳や体は眠っている間も動き続けているので、朝起きたとき体はエネルギー不足の状態になっています。そんな体にエネルギーを充電して、元気に目覚めさせてくれるのが朝ごはんです。もし、朝ごはんを食べていないという人がいたら、おにぎりや果物など、少しでも食べることから始めてみましょう。					※ゼリー 容器：紙
2 (水)			しじみじる こもちししゃもかんろに ぶたキムチいため	ぎゅうにゅう 、 しじみ みそ 、ししゃも、 ぶたにく	たまねぎ 、 にんじん キムチづけ、だいずもやし にら	ごはん 、あぶら ごまあぶら、さとう	623	773	豚肉はビタミンB1が豊富です。ごはんなどでとった糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復にも役立ちます。にんにくやニラなどに含まれる硫化アリルと一緒に摂ると、効力が高まります。今日の豚キムチ炒めは、そのどちらもとることができる料理なので、しっかりエネルギーを発揮できるよう残さず食べましょう。					ししやも 甘露煮 小1本 中2本
3 (木)			いなかやさいスープ ハンバーグ レタスのレモンクリームサラダ	ぎゅうにゅう 、 ウィンナー だいず、ハンバーグ カニかまぼこ	たまねぎ、にんじん ズッキーニ、 レタス ブロッコリー、とうもろこし	パン 、じゃがいも ドレッシング	622	704	みなさんはどんな姿勢で食事をしていますか？背中が丸まった姿勢や肘をついて体が片方に傾くことで、体の中の食べ物がとおる道が狭くなり、消化が悪くなるといわれています。また、肘をつくことは食事のマナー違反でもあります。自分の姿勢があまり良くないと思った人は、意識してよい姿勢を習慣づけていきましょう。					
4 (金)			マーボーどうふ れいとうみかん ナムル	ぎゅうにゅう 、とうふ ぶたにく 、だいず	にんじん 、ほししいたけ たけのこ、グリーンピース、ねぎ みかん、ほうれんそう だいずもやし	むぎごはん 、ごまあぶら でんぷん、ごま	665	852	「朝の果物は金、昼は銀、夜は銅」という言葉があります。これは、果物を食べる時のより良いタイミングの順番を表しています。果物には、ぶどう糖や果糖といった即効性のエネルギー源が豊富に含まれている他、ポリフェノールやビタミンCといった抗酸化作用を持つ成分や、食物繊維が豊富なものが多くあります。健康のため、食生活に積極的に果物を取り入れていくことをおすすめします。					※みかん の皮はビ ニール袋 へ
7 (月)			もやしとにらのみそしる さんまかばやき ごぼうサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく みそ 、さんま カニかまぼこ、こざかな	にんじん 、もやし、にら ごぼう 、みずな、とうもろこし	ごはん 、いたふ、ごま アーモンド	700	855	さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀を連想させることから「秋刀魚」の漢字があてられています。たんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンB2、ビタミンDが豊富です。また、脂質に含まれるDHAには視力や脳の発達を促す作用もあるといわれています。今日は、ごはんのすすむ蒲焼が登場します。残さずしっかり食べましょう。					
8 (火)			とりのてんたまあげ ながいもサラダ ストロベリーカスタードタルト パックめんつゆ	ぎゅうにゅう 、とりにく ちくわ	オクラ	うどん、あぶら ながいも 、タルト	575	733	今日の長いもサラダは薄味の白だしで仕上げてあります。そのまま食べてもおいしいですが、ぜひ冷やうどんにかけて食べてください。 ※残食はサラダバットへ					鶏の天玉 揚げ 小1個 中2個
9 (水)			わかめスープ バラやき バンバンジー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく くらげ、とりにく	わかめ、 ねぎ 、 にんじん たけのこ、しめじ あかピーマン、 たまねぎ きゅうり 、もやし	ごはん 、ごま ごまあぶら、さとう	642	821	ごまの約半分は油でできています。この油はリノール酸やオレイン酸といった成分でできており、生活習慣病予防に効果があることが知られています。体の中で作ることができないため、食事からとることが必要です。					
10 (木)			キャベツのスープ コンビオムレツ はなやさいアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン オムレツ	にんじん 、 たまねぎ 、 キャベツ ねぎ、 パセリ 、ブロッコリー カリフラワー	ごまパン 、アーモンド マヨネーズ	687	792	【朝ごはん②】朝ごはんには体を目覚めさせる大切な働きがありますが、その効果をしっかり発揮させるにはバランスの取れた食事が大切です。エネルギー源となるごはんやパンなどの主食を中心に、肉や魚、卵、大豆製品などを使った主菜や、野菜、海藻などを使った副菜をそえ、十分な量を食べましょう。皆さんがいつも食べている学校給食を参考にするとわかりやすいと思います。					
11 (金)			ポークカレー かいそうサラダ	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 、かいそう きゅうり 、 レタス とうもろこし	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ、マーガリン	690	880						
14 (月)			はくさいのみそしる あさだきいわし ごぼうプルコギ	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほしこ 、 みそ 、いわし ぶたにく	はくさい 、 にんじん 、 ねぎ ごぼう 、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	644	797	しいたけは食物繊維や、うまみ成分のグアニル酸、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にする働きのあるビタミンDを含む食品です。ちなみに、乾燥させるとこれらの成分が増し、特にビタミンDについては生のものと比べると約8倍にもなります。					
15 (火)			コーンシュウマイ ゆでキャベツのドレッシングあえり んごむしパン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、シュウマイ カニかまぼこ	にんじん 、もやし ほうれんそう、メンマ、ねぎ キャベツ	ちゅうかめん アーモンド ドレッシング りんごむしパン	677	839	りんごといえば青森県の代表的な特産品です。青森りんごのおいしさは、冬の枝切りから秋の収穫まで、1年間を通して行われている農家さんの様々な努力によって支えられています。そのまま食べてもおいしいですが、様々な加工品も出回っていて、今日の給食の蒸しパンも、そんな青森県産のりんごを使ったものになっています。					コーン 焼売 小1個 中2個



食育 元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

朝ごはんを、目覚ましスイッチをオン!

あたまの頭(脳)のスイッチ

やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

からだの体のスイッチ

げんき かつどう
元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかのスイッチ

い ちようご
胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物
ごはん、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず



9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 20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 ち 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	食	育	一	口	メ		モ
16 (水)			チンゲンサイスープ さばみそに カミカミサラダ	ぎゅうにゅう 、 ふたにく さば、ちくわ	チンゲンサイ、 にんじん もやし、たくあん きりぼしだいこん、きゅうり	ごはん 、ごま	619	808	皆さんは、普段よく噛んで食事することができます。噛むことは消化を良くする他、虫歯や肥満予防、頭の働きを良くする等、様々な良い効果があることが知られています。普段からよく噛むためには、噛むことを意識して食べることも大切ですが、大きめの食材や、歯ごたえのある食材、水分量の少ない食材を取り入れてもよいと思います。今日は、歯ごたえのあるたくあんや切干大根を使ったカミカミサラダが登場します。よく噛むことを意識して食べてみましょう。					
17 (木)			コーンポタージュ えびカツ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン えびカツ、ツナ、まめ	にんじん 、 たまねぎ 、 パセリ とうもろこし、 レタス ブロッコリー、あかピーマン	こめごはん 、ルウ あぶら、ドレッシング	693	922	朝ごはんは大切と分かっていても、時間や食欲がなくてあまり食べられないという人はいませんか。まずは、早寝・早起きを心がけることが大切で、朝食欲がないという人は前日の夜寝る2時間前には間食や食事を済ませましょう。また、夜に脂っこいものを避けることも大切で、どちらも胃もたれを引き起こす原因になります。よりよい食生活に向けて少しずつ意識していけるとよいですね。					
18 (金)			ぎゅうどん あつやきたまご じゃこいりすのもの	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく たまご 、ちりめんじゃこ	たまねぎ 、つきこんにやく グリーンピース、 きゅうり もやし、わかめ	ごはん 、さとう	613	782	今日の牛丼は、国の取り組みで無償提供された普段の給食では使えない高いランクの牛肉で作りました。この取り組みには、生産者を応援したり、青森県産の和牛の良さを知ってもらおうという目的があります。せっかくなので、県産和牛のよさを感じながらじっくり味わって食べてくださいね。					
23 (水)			つぼんじる いかフライ (パックしょうゆ) ブロッコリーのごまポンあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく やきどうふ、ちくわ、いか カニかまぼこ	にんじん 、 だいこん 、 ごぼう ほししいたけ、はねぎ きゅうり 、ブロッコリー	ごはん 、あぶら、さとう ごま	621	816	つぼん汁は、熊本県にある人吉・球磨地方に伝わる郷土料理で、行事のときに食べられている汁物です。ふた付きの深い、つぼのようなお椀に入れることから「つぼの汁」が転じて「つぼん汁」となったといわれています。ちなみに、この地域は7月の豪雨災害で被災を受けたところでもあります。距離は離れていますが、献立をおとして皆さんが被災地のことを考えるきっかけにできればと思います。					
24 (木)			ワントンスープ てりやきチキン タラモサラダ クリームゴールド	ぎゅうにゅう 、 ふたにく だいた、とりにく、えび たらこ	ほししいたけ、 にんじん ほくさい 、もやし、 ねぎ きゅうり 、たまねぎ	はいがしよくパン クリームゴールド ワントン、ごまあぶら じゃがいも	736	891	植物の種の中にある、成長すれば芽になる部分のことを胚芽といいます。胚芽には植物の成長だけでなく、わたしたち人間の体にとっても大切な栄養素がたっぷり入っています。中でも注目したいのが、食物繊維を多く含むところです。食物繊維はお腹の調子を整える他、余分な塩分や油を体の外に出してくれる働きがあります。今日もしっかり食べ、健康なお腹を目指しましょう。					
25 (金)			チキンカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう 、 とりにく	にんじん 、 たまねぎ りんごピューレ 、みかん パイナップル、もも	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ、マーガリン しらたま、ゼリー	767	978	給食当番の皆さんは、配膳するときの身支度は万全でしょうか。白衣や帽子は汚れていませんか？帽子や白衣は正しく着用できていますか？手洗いは石鹸を使って丁寧にできていますか？みんなが安心して給食を食べることができるよう、ときどき自分自身を振り返って確認してみるようにしましょう。					
28 (月)			ながいものみそしる あじフライ (パックソース) ひじきいりちくぜんに	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、 にほしこ 、あじ とりにく	にんじん 、オクラ、 ごぼう れんこん、たけのこ つきこんにやく、ひじき ほししいたけ、さやいんげん	ごはん 、 ながいも あぶら、ごまあぶら さとう	665	861	みなさんは給食に付いてくるしょうゆやソースをどのくらい使っていますか？減塩のためには、すべて使い切らず、程よく味がつくくらいでとめておくことが大切です。かけすぎを防ぐためには、お皿の隅に出して、少しずつつづながら食べるようにしても良いですね。今まで意識していなかった人は、今日の給食から始めてみてはいかがでしょうか。					
29 (火)			いなりずし カラフルサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 、 ふたにく ハム、ヨーグルト	たけのこ、 にんじん 、きくらげ もやし、チンゲンサイ だいこん 、 きゅうり 、えだまめ とうもろこし	そうめん、でんぷん いなりずし、ごまあぶら	606	705	将来にわたって健康で丈夫な骨を保つためには、今のうちからカルシウムを十分にとっておくことが大切です。今日、給食に登場するヨーグルトも牛乳と同じくかなりのカルシウムを含んでいます。牛乳を飲むとお腹の調子が崩れてしまうという人は、かわりに消化のよいヨーグルトを食べても良いかもしれません。 ※ヨーグルト 容器：紙、ふた：プラ					いなりずし 小中2個 ※いなりずしの トレーはビ ニール袋へ
30 (水)			クッパスープ にくギョウザ かんでんサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご とりにく 、ギョウザ	にんじん 、 だいこん 、しいたけ はねぎ、かんでん、わかめ きゅうり	むぎごはん 、ごまあぶら ドレッシング	607	750	クッパは、韓国で食べられているスープ料理です。見た目は、汁かけごはんに見えますが、ごはんにはスープをかけるのではなく、スープにごはんを入れて食べるのが一般的です。給食でも同じように食べてみてくださいね。					にくぎょうざ しょうゆ 小・中2個

しょくいく 食育

新型コロナウイルス感染症に負けない!

給食時間の過ごし方

給食時間に気をつけたいポイントを「コロナに負けない」でまとめました。

2 まめに換気をしよう

窓やドアを開けて換気することで、空気中に漂うウイルスや細菌を外に出すことができます。

空気中に漂うウイルスや細菌を外に出す

換気

3 手洗いを徹底しよう

手洗いは感染予防の基本です。せっけんをつけて、①手のひら②手の甲③指の間④指先・爪の間⑤親指⑥手首の6か所をしっかりと丁寧に洗います。水で流したら清潔なハンカチやタオルでふきましょ。ハンカチやタオルの貸し借りはしません。

1 なるべくしゃべらず静かに食べよう

配膳は必要な時以外はしゃべりません。給食は前を向いて静かに食べます。食べ物を口に入れたら、口を閉じてよくかんで食べましょう。

必要な時以外はしゃべらない

4 人づら(人数)を減らして密集を防ごう

給食を受け取る際は、前の人と間をあけて並びましょう。後片付けは1人ずつ行います。片付けが終わったら手を洗いましょ。

前の人と間をあけて

後片付けは1人ずつ

5 マスク(マスク)を必ずつけよう

給食を食べる時以外は、マスクをして過ごします。「いなくなります」の後に外し、食べ終わったらつけましょ。

【マスクの外し方】
ゴムひもをつまんで外す。

【マスクのつけ方】
鼻と口の両方を覆い、ゴムひもを耳にかける。

マスクの表面にはなるべく触らない

6 けんこう(健康)チェックを忘れずに!

給食当番の人は必ず健康状態を確認します。発熱、腹痛、下痢、吐き気があるなど、体調が優れない場合は当番を交代してください。

身じたくを整え、手をきれいに洗うことも忘れずに!

7 なんでも食べて元々な体をつくらう

いろいろな食べ物をバランスよく食べることは、病気に負けない体づくりの第一歩です。給食はなるべく残さずに食べましょ。

8 いちど(一度)配られた給食は戻さず食べよう

盛りつけられた給食の量を減らすことはできません。友達にあげたり、食べてもらったりしてもいけません。どうしても食べられない場合は、後片付けの時に食缶に入れるようにしてください。

後片付けの時まで食缶には戻さない