



12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 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 (火) | | | わかめスープ やきそば たまごサラダ スライスパン | ぎゅうにゅう 、 ぶたにく たまご | ねぎ 、 にんじん 、たけのこ ほししいたけ、 キャベツ わかめ、ピーマン、たまねぎ | ちゅうかめん、ごま ごまあぶら、パン | 599 | 820 | 今年も残すところ、あとひと月となりました。日が暮れるのも驚くほど速くなり寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、手洗い・うがいをしっかり行い、三度の食事をバランスよく食べ、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。 | | | | | | |
| 2 (水) | | | はくさいのみそしる いかフライ (パックしょうゆ) ごぼうブルコギ | ジョア、やきどうふ にほしこ 、 みそ 、いか ブルコギぶたにく | はくさい 、 にんじん 、しめじ ごぼう 、あかピーマン つきこんにやく、ほししいたけ、 | ごはん 、ごま、さとう ごまあぶら、いたふ あぶら | 581 | 775 | からだを成長させるためには、食事からの栄養素がたくさん必要です。食事量が足りないや骨や筋肉に栄養がまわらず、成長の妨げになりかねません。特に骨や皮膚、筋肉の材料になるたんぱく質とカルシウムは必ずとって取りましょう。今日の給食もたくさんの栄養素がバランスよく入っているので、残さず食べましょう。 | | | | | | ※ジョア容器は業者専用ビニール袋へ |
| 3 (木) | | | ちゅうかコーンスープ とりのトマトソースに はなやさいアーモンドサラダ | ぎゅうにゅう 、 はム たまご 、とりにく | とうもろこし、モロヘイヤ にんじん 、 ねぎ 、ブロッコリー カリフラワー | パン 、 でんぷん マヨネーズ、アーモンド | 778 | 923 | 中学校3年生「給食の思い出」紹介③給食で苦手なものでも一口は食べる習慣が身についた。魚が苦手だったけどおいしい味付けのおかげで食べられるようになった。 | | | | | | |
| 4 (金) | | | ハヤシライス フルフルゼリー | ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく | たまねぎ、 にんじん 、しめじ グリーンピース、 りんご ナタデココ、バイン、もも | むぎごはん 、カレールウ マーガリン、みかんゼリー | 755 | 965 | 中学校3年生「給食の思い出」紹介④料理をするのが好きなので、いつも参考にさせてもらっています。給食を楽しみに学校に来ているので「幸せタイム」でした。 | | | | | | |
| 7 (月) | | | わかめのみそしる チキンみそカツ ながいものにも | ぎゅうにゅう 、 とうふ にほしこ 、 みそ チキンみそカツ 、 ぶたにく | わかめ、 にんじん 、たまねぎ いとこんにやく、さやいんげん | ごはん 、あぶら ながいも 、さとう | 717 | 900 | 中学校3年生「給食の思い出」⑤いろいろなメニューがあったり飽きなかった。また、いろいろなメニューの食べ方が分かった。さまざまな文化に触れることができた。四コマ漫画でためになることを教えて下さりありがとうございました。 | | | | | | |
| 8 (火) | | | やきおにぎり くらげのちゅうかあえ | ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なまあげ、くらげ、ちくわ | たまねぎ、 にんじん ほうれんそう、ほししいたけ きゅうり、もやし | うどん 、カレールウ でんぷん、おにぎり さとう、ごま | 612 | 706 | 中学校3年生「給食の思い出」⑥金曜カレーを期待していたら、普通のごはんが出てきた。みんなと話しながらおいしい給食を食べられて楽しかった。などがありました。今はコロナ禍で無言の給食時間だと思いますが、また楽しく食べられる日が来るように願います。 | | | | | | ※おにぎりのトレイはビニール袋へ |
| 9 (水) | | | シャモロックおやこどん おひたし アップルシャーベット | ぎゅうにゅう 、 たまご シャモロック 、なると かつおぶし、ちりめん | にんじん 、たまねぎ グリーンピース、ほししいたけ キャベツ 、オクラ、 りんご | ごはん 、いたふ | 629 | 794 | 今日の親子丼の「シャモロック」は先月に引き続き生産者を応援する国の取り組みで無償提供いただきました。シャモロックは青森県で開発された鶏で、お肉はキメが細かく締まっていて、味は濃厚でよくダシがでます。今日は親子丼で食べます。残さずしっかり食べましょう。 | | | | | | |
| 10 (木) | | | ホタテのクリームスープ てりやきハンバーグ カリフラワーサラダ | ぎゅうにゅう 、 ベーコン ホタテ 、だっしふんにゅう ハンバーグ | にんじん 、 はくさい 、たまねぎ パセリ、きゅうり あかピーマン、カリフラワー とうもろこし | パン 、いんげんまめ マーガリン ホワイトルウ なまクリーム | 692 | 874 | 今日のクリームスープの「ホタテ」も昨日の「シャモロック」に引き続き国から無償提供いただきました。青森県のホタテは現在、北海道に次ぐ全国第2位の水揚げ量があります、今日使っているのは「ベビーホタテ」で、産卵から1年半経過した稚貝より一回り大きくなったもので身は小さいですが、水揚げしてからすぐに加工処理をし、冷凍前には徹底した水切りをして、ホタテの旨味が逃がさないように工夫されています。県産食材をおいしくいただきます。 | | | | | | |
| 11 (金) | | | スープぎょうざ さばこんぶしょうゆやき ほうれんそうのしらあえ あじつけのり | ぎゅうにゅう 、 ぎょうざ さば、とうふ | キャベツ 、チンゲンサイ にんじん 、もやし ほうれんそう、あじつけのり | ごはん | 589 | 754 | 今日12月11日は「胃にいい」で胃腸の日です。これからの時期、クリスマスや年末年始のイベントに伴い、胃腸に負担がかかる食事をするかもしれません。普段の食事から気をつけて過ごすことが大切になりますね。 | | | | | | |

食育 **寒さに負けない生活習慣を心がけよう**

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

●残食調べ結果●
令和2年10月…3524.3キログラム 一日当たり約160.2キログラム※一人あたり約30.8グラムです。

●地元産(十和田・六戸)食材●
12/7: 豚肉 12/3・10・17: 鶏卵 12/7・16: 長芋 12/18: かぼちゃ

もうすぐ冬休み!
食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう



12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) | | 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 | 食 | 育 | 一 | 口 | メ | | モ |
| 14 (月) | | | さけじる にくだんご はるさめサラダ | ぎゅうにゅう 、さけ こうやどうふ、 みそ にくだんご、ハム、たまご | キャベツ 、 ごぼう つきこんにやく、しめじ にんじん 、 ねぎ 、きゅうり | ごはん、 じゃがいも マーガリン、はるさめ | 653 | 806 | 今日の鮭汁は北海道の郷土料理で「石狩鍋」とも言います。味噌で調味した汁に、鮭の身やアラ、豆腐・キャベツ・にんじん・しいたけ・ねぎなどの野菜を入れます。また、バターや牛乳などを隠し味に入れる場合もあります。今日は、地元産のごぼうを入れて作りました。鮭に小骨があるので注意して食べましょう。 | | | | | ※肉団子 しょうちゅう 小・中 2個 |
| 15 (火) | | | はんじゅくあじつけたまご ごぼうサラダ シューチーズ | ぎゅうにゅう 、 とりにく なると、たまご カニかまぼこ | にんじん 、たけのこ、もやし チンゲンサイ、 ごぼう 、みずな とうもろこし | ちゅうかめん ごまあぶら、ごま シューチーズ | 687 | 806 | もう少しで冬休みです。休みになると生活が不規則になり、食事のバランスが崩れがちになります。井ものやラーメン、パスタだけといった一品料理だけで済ませないようにし、必ずあえ物やサラダと一緒に食べバランスに気を付けて食事をしましょう。 | | | | | |
| 16 (水) | | | ながいものみそしる メンチカツ (パックソース) こまつなのあえもの | ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ にぼしこ 、 メンチカツ たまご | オクラ、 にんじん 、こまつな もやし | ごはん 、 ながいも いたふ、あぶら | 694 | 834 | 今日の味噌汁の長芋は地元産です。給食では、できる限り地元の食材を取り入れるよう努力しています。生産者の人たちは常においしいものを作るために大変な苦労と時間をかけています。そのため、安全な食材で給食を作ることができ、安心して食べることができます。生産者の頑張りに感謝の気持ちを持ちながら食べましょう。 | | | | | |
| 17 (木) | | | たまごスープ ウインナー ツナサラダ | ぎゅうにゅう 、 たまご ウインナー、ツナ、まめ | にんじん 、たまねぎ ほうれんそう、 キャベツ ブロッコリー、あかピーマン | パン 、でんぷん ドレッシング | 619 | 775 | プロ野球球団日本ハムファイターズ選手のオフ期間中の約束に「朝食を抜かず1日3食たべること」とあります。まず、朝食の時間を確保するために、前日から時間を逆算し何時に起きて、何時に寝ればよいかをシミュレーションします。また、1日をどんなスケジュールで行動するかを決めておくことが大切で、起きる時間や予定をイメージしてから眠りにつくと起きられるそうです。冬休み中、有意義に過ごすためにみなさんも参考にしてください。 | | | | | ※ウイン ナー しょうちゅう 小・中 2本 |
| 18 (金) | | | パンプキンカレー かいそうサラダ いちごゼリー | ぎゅうにゅう 、 とりにく たまねぎ、 にんじん 、 かぼちゃ トマト、さやいんげん りんごピューレ 、かいそう レタス | むぎごはん 、カレールウ マーガリン、ゼリー | | 737 | 921 | 12月21日は「冬至」です。冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから昔の人は「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆を食べて力をつける習慣ができたそうです。今日は、パンプキンカレーです。しっかり食べましょう。 | | | | | ※ゼリー 容器：紙 |
| 21 (月) | | | にしめ いわしごまみそに こうはくなます | ぎゅうにゅう 、 とりにく なまあげ、さつまあげ いわし | にんじん 、 ごぼう 、こんにやく わらび、ふき、こんぶ ほししいたけ、 だいこん | ごはん、さといも、ごま さとう | 647 | 794 | 煮しめは、日本の代表的な家庭料理のひとつで、根菜やイモ類、こんにやくや昆布、油揚げなどを甘辛く煮たものを言います。具材はその地方や季節でさまざまですが、鶏肉をはじめとする肉類、ちくわやかまぼこなどが入り味付けもさまざまです。お盆や正月、節句や祭りなど、人が多く集まる席に「おもてなし料理」として食べられることが多いです。 | | | | | |
| 22 (火) | | | なべっこだんご きゅうりとわかめのサラダ | ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく なると、ゆば、あずき ちくわ | にんじん 、ほししいたけ はねぎ、きゅうり、わかめ | そうめん、でんぷん もち | 642 | 793 | 鍋っこ団子は、丸めた団子の真ん中をへこました姿が鍋の形に見えることから「なべっこだんご」と言うようになりました。地域によっては「へっちょこ団子」と言われているところもあります。昔は田植え作業が一段落し、豊作を願うときや祝い事に出されていました。 | | | | | |
| 23 (水) | | | オニオンスープ フライドチキン フレンチサラダ クリスマスケーキ | ぎゅうにゅう 、えび ウインナー フライドチキン | たまねぎ、 にんじん 、パセリ ブロッコリー、レタス あかピーマン | ごはん 、あぶら ドレッシング、ケーキ | 791 | 966 | クリスマスはキリスト教の行事で、イエス・キリストの誕生をお祝いする日です。日本では宗教に関係なくイベントとして楽しむ日になっています。ドイツの「シュトレン」やイタリアの「パネトーネ」など、クリスマスならではの食べ物がある国もありますが、日本では特に決まった料理はなく、それぞれの家庭料理やケーキなどを用意してお祝いしているようです。みなさんはどのようにクリスマスをお過ごしでしょうか？ | | | | | ※ケーキ 容器：紙 |

食育

きれいに食べても実は…

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見えない目もきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどが付いている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。



つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



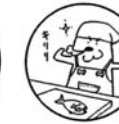
トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

12月は少数派の献立も入れました(´・`)/~~~~♡

| | |
|-------------|-------------------|
| 3位 カレー | 20位 焼おにぎり |
| 5位 ケーキ | 24位 クラゲの中華和え 焼きそば |
| 8位 シューチーズ | ごぼうサラダ 米粉パン |
| | たまごサラダ わかめスープ |
| 9位 クリームパン | 25位 白和え |
| 12位 カレーうどん | 26位 ブロッコリーサラダ |
| 13位 海藻サラダ | 27位 親子煮 いかフライ |
| 15位 チキン味噌カツ | たまごスープ |
| 16位 ジョア | 28位 スープ餃子 半熟味付き玉子 |
| 19位 春雨サラダ | フライドチキン |