



2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 18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	
1 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく こうやどうふ、 みそ いわし、ツナ、だいず	ごぼう 、こんにやく、 にんじん しいたけ、キャベツ、ねぎ きゅうり、たまねぎ、わかめ	ごはん、ドレッシング	672	849	今日は、明日の節分にちなんでいわしや節分豆をつけました。節分は、鬼を追い払うために豆をまきますが、鬼が嫌うという理由でいわしの頭やヒラギの葉っぱを飾るところもあるそうです。こうすると家の中に鬼(悪い気)が入ってこないそうです。しっかり食べて、今年一年、元気に過ごしましょう！
2 (火)	しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、クラゲ、 とりにく	にんじん 、メンマ、もやし ほうれんそう、ねぎ、きゅうり	ちゅうかめん、はるまき あぶら、さとう、ごま きなこむしパン	702	869	節分の豆まきに使うのは、炒った大豆です。私たちの身の周りには姿を変えた大豆がたくさんあります。豆腐や納豆、油揚げ、しょうゆ、みそなどいろいろなものに姿を変えて私たちの食事に登場しています。毎日の食事に大豆製品を使わない日はほとんどないと聞いてもよいくらい、日本人の生活には欠かせない食品です。今日の蒸しパンは、大豆を粉にしたきな粉を使った蒸しパンです。
3 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう 、 たまご とりにく、えびシュウマイ ちくわ	にんじん 、だいこん、はねぎ しいたけ、キャベツ ブロッコリー、オレンジ	ごはん 、でんぷん ごまあぶら、さとう ごま	601	792	にわとり一羽が一年間に産む卵の数は、約300個です。にわとりは生まれてからだいたい150日ほどで卵を産むようになります。産むようになってからは約一年半ほど毎日卵を産み続けるそうです。私たちは生き物の命をいただいているということを忘れずに、感謝して食べましょう。クッパスープの中にごはんを入れて食べてもおいしいですよ。 ※果物の皮は、食缶へ
4 (木)	かぼちゃしよくパン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ハムステーキ	キャベツ 、 たまねぎ 、 にんじん ねぎ、セロリー、カリフラワー きゅうり、とうもろこし	かぼちゃしよくパン メープルジャム マカロニ	790	896	今日のパンは、かぼちゃのペーストが入っているので黄色い色をしています。食べてみるとほんのり甘いかぼちゃの味がすると思います。ジャムをぬったり、ハムステーキをはさんだりして食べてください。
5 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく ヨーグルト、かにかまぼこ	にんじん 、たまねぎ マッシュルーム、トマト だいこん、みずな	むぎごはん 、ルウ なまクリーム ドレッシング マーガリン	716	914	大根は土の中で育ち、下へ下へと伸びていきます。その時、伸びていく先が土の中の虫に食べられてしまわないように、辛み成分を強くして自分の身を守っています。なので、大根の下の部分は辛みが強いのです。
8 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、アジフライ ぶたにく	キャベツ 、 にんじん 、 ねぎ たまねぎ 、 きりぼしだいこん ひじき、こんにやく グリーンピース	ごはん、あぶら じゃがいも 、さとう	674	875	アジは青魚の一つで、DHAとI PAが豊富に含まれています。特にDHAは脳を活性化させる働きがあるので、勉強しているみなさんには積極的に食べてもらいたい魚です。
9 (火)	ミートソーススパゲティ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、こなチーズ だいず	たまねぎ、 にんじん 、セロリ パセリ、 にんにく 、トマト かいそう、きゅうり、かんでん とうもろこし	スパゲティ、クレープ マーガリン	730	874	明日は私立高校の受験日です。今年度はコロナウイルスがあり、大変な思いもしたことでしょう。それでもこの日のために一生懸命頑張ってきたことと思います。最後まであきらめず、がんばってください！
10 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう 、たまご なると、にくだんご とりにく	オクラ、ブロッコリー キャベツ、あかピーマン	ごはん 、 ながいも ドレッシング	675	814	寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、実は寒い時期でも水分補給が大切です。冬は空気が乾燥しているため、体の中の水分が失われやすくなります。またのどが乾燥するとかぜの原因になることもあります。のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をするようにしましょう。
12 (金)	たきこみごはん	ぎゅうにゅう 、ちくわ さつまあげ、うずらたまご ホタテ 、ししゃも、かつおぶし とりにく、あぶらあげ	だいこん、 にんじん 、こまつな もやし、こんぶ、こんにやく ごぼう 、たけのこ	ごはん	670	819	おでんはもともと田楽といって豆腐を焼いて味噌をつけたものが始まります。これがだんだんとこんにやくや野菜も同じようにして食べられるようになりました。そして江戸時代の終わりには今のように煮込むようになりました。コトコト煮込んだおでんは、体が温まり、寒い季節にはぴったりの料理ですね。



食育 節分と大豆のおはなし

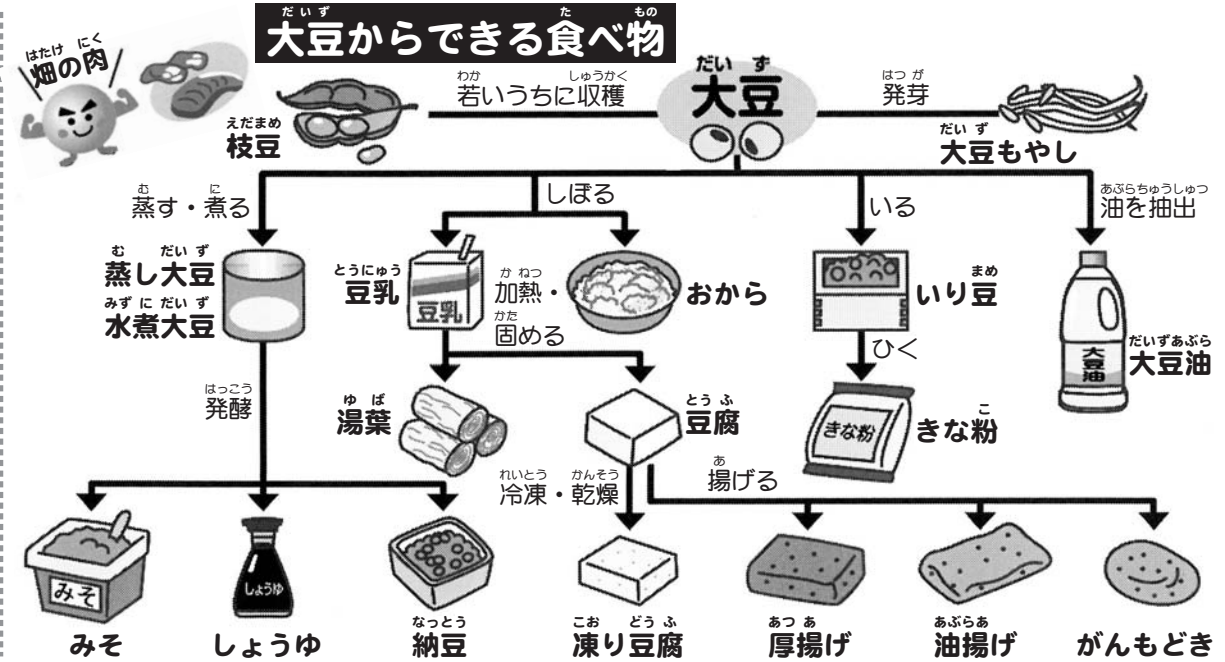
節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。



●残食調べ結果●

令和2年12月…合計3102kg
1日当たり約182.5kg
(一人当たり約33gです)

●今月の十和田市・六戸町産食材●

- 2/3 鶏卵
- 2/10 長芋
- 2/22 鶏卵
- 2/26 りんご



2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 18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	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口		
15 (月)			せんべいじる ごもくあつやきたまご ほうれんそうのしらあえ	ぎゅうにゅう 、とりにく たまご やき、とうふ	にんじん 、 ごぼう 、まいたけ こんにやく、ねぎ ほうれんそう、しいたけ	ごはん、おつゆせんべい	643	820	ほうれん草は一年中食べることができますが、もともとは冬が旬の野菜です。冬にとれるほうれん草は、葉っぱの色が濃くなり、βカロテンやビタミンCの量が夏にとれるほうれん草の2～3倍になるのです。また、寒さに耐えて育つことで甘みもまして、一段とおいしくなります。				
16 (火)			かいせんぼうぎょうざ ごぼうサラダ メロンパン (中学校のみ)	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく かいせんぼうぎょうざ かにかまぼこ	もやし、たけのこ、きくらげ にんじん 、チンゲンサイ、ねぎ ごぼう 、きゅうり	こめごうどん ごまあぶら、でんぶん あぶら、ごま メロンパン	599	831	サラダに使われているごぼうには食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいは、おなかの調子を整えて、便秘や生活習慣病の予防に効果があります。食物せんいは不足しがちな栄養素なので、普段の食事に野菜やいも類、きのこ、海そうなどを積極的に取り入れていきましょう。				
17 (水)			キャベツのみそしる とりしょうがやき ながいもサラダ	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、 にぼしこ とりしょうがやき、ちくわ	キャベツ、 にんじん ぶなしめじ、オクラ	ごはん 、 ながいも	590	744	生姜は、血液の流れをよくし、体を温める働きがあるので、寒い冬にはぴったりの食品です。カゼのひき始めや冷え性の改善に役立ちます。その他には、菌をやっつける殺菌作用や肉を柔らかくしたり、食欲をアップさせる効果などもあります。まだまだ寒い日が続くと思しますので、しっかり食べて体を温めましょう！				
18 (木)			たいのチャウダー ロングウイナー(マイティソース) ツナサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン たい、だっしふんにゅう ロングウイナー 、まめ ツナ	たまねぎ、 にんじん カリフラワー、パセリ キャベツ、きゅうり	せわりコッパン ホワイトルウ マーガリン ドレッシング	700	840	チャウダーには入っている鯛は愛媛県でとれたもので、生産者を応援する取り組みで無償提供していただきました。コロナウイルスの影響で鯛を外で食べる機会が減ってしまい、生産者の方がとても困っています。漁師さんが心をこめて育てた鯛をみなさんがおいしく食べることで、生産者の方を応援することにつながります。愛媛県のみなさん、そしておいしい食材に感謝して、いただきます。				
19 (金)			あおさのスープ はんじゅくあじつけたまご ガバオいため ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう はんじゅくあじつけたまご ぶたにく 、だいず	たけのこ、 にんじん 、あおさ しいたけ、たまねぎ、ピーマン あかピーマン	ごはん 、ごま ごまあぶら、あぶら さとう、ふじさんゼリー	682	838	2月23日は語呂合わせで「2・2・3富士山の日」です。この日は、富士山の美しい自然とその歴史を伝えていく日として、富士山は静岡県と山梨県にまたがり、日本一高い山です。2013年には世界遺産にも登録されました。今日は富士山の日になんで富士山ゼリーがつきます。 ※ガバオ炒めをごはんの上のせて食べましょう。				ゼリー容器：プラ
22 (月)			わかめのみそしる しおこうじチキンカツ ホタテのたまごとじ	ぎゅうにゅう 、 とうふ にぼしこ 、 みそ しおこうじチキンカツ ホタテ 、 たまご	にんじん 、たまねぎ、しいたけ みつば、わかめ	ごはん、いたふ、あぶら でんぶん	637	811	ホタテの卵とじは、津軽地方や下北地方の郷土料理である「貝焼き味噌」をイメージして作りました。直径20センチほどあるホタテの貝殻を鍋代わりにして、だし汁にホタテや地元の旬の食材を入れ、みそで味付けをし、溶き卵を入れて作ります。下北地方では「味噌貝焼き」、津軽地方では「ホタテ貝焼き味噌」と呼ばれるそうです。				
24 (水)			はくさいのみそしる さばのみそに きりぼしだいこんのサラダ ひじきのり	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼしこ 、 みそ さばのみそに、ハム	はくさい 、 にんじん ぶなしめじ、きりぼしだいこん きゅうり、ひじきのり	ごはん、ごま	672	872	旬や鮮度が大事な食べ物はとれるときに加工して保存するということを昔からしてきました。大根を細く切って天日干したものが切り大根です。乾燥させることで長期間保存することができます。さらに、甘みやうまみも増え、栄養価も高まります。生の大根と切り大根を比べるとカルシウムは約23倍、食物せんいは16倍、鉄分は49倍にもなります。昔の人が考えた野菜の保存食はすばらしいですね。				
25 (木)			トマトスープ ハンバーグ えびのマリネ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハンバーグ、えび	にんじん 、たまねぎ、トマト キャベツ、きゅうり ブロッコリー、とうもろこし	こめこパン 、さとう ドレッシング	640	837	ブロッコリーにはビタミン、ミネラル、食物せんいなどの栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンCは野菜の中でも多いので、カゼの予防に効果があります。しっかり食べてください。米粉パンにハンバーグをはさんで食べてもおいしいですよ。				
26 (金)			ポークカレー りんごいりフルーツしらたま	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 、パイン みかん、 ほくどう 、 りんご	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ、マーガリン しらたまもち	735	939	カレーは毎年リクエスト給食でも上位にあがるほど、人気のメニューです。カレーは玉ねぎ、人参、じゃがいも、そして豚肉などのお肉が入ります。給食ではさらにおいしくするために、いろいろなルウや青森県産のりんごピューレ、赤ワインなどを入れ、じっくり煮込んで作ります。中学校3年生は、今日が給食のカレーが食べられる最後の日となります。味わって食べてください。				

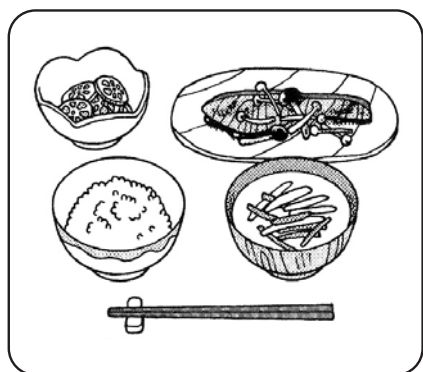
食育 免疫力を高めよう!



細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。

心がけましょう! 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



主食 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

主菜 魚、肉、卵、豆、豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

副菜 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

汁物 汁の具を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

★リクエスト給食アンケート 2月分メニュー別順位表(28位中)★			
3位	カレー	22位	せんべい汁
4位	白玉入りデザート	23位	蒸しパン
6位	さばの味噌煮	24位	炊き込みごはん 肉じゃが ごぼうサラダ こめこパン
7位	メロンパン	25位	白和え ハンバーグ
10位	ミートソーススパゲティ	26位	ビーフストロガノフ
13位	海そうサラダ しょうゆラーメン	27位	厚焼き玉子 くだもの
21位	クッパ	28位	かぼちゃ食パン クレープ ツナとわかめのサラダ ハムステーキ ロングウイナー