



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。

給食回数 16回

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

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	
8 (木)			はくさいとベーコンのスー ロングウインナー (マイトソース) たまごサラダ	<b>ぎゅうにゆう</b> 、ベー コン ウインナー、たまご	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、はくさい パセリ、きゅうり ブロッコリー	<b>パン</b>	599	748	入学・進級おめでとうございます。今日から令和3年度の給食が始まりました。環境もかわり、ワクワク、ドキドキしながら毎日を通 ごしていると思います。心も体も疲れやすい時期でもあります。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけて体調を崩さないよう にしましょう。この献立表の一口メモには食べ物のこと、文化・歴史についていろいろ情報をのせますので楽しみにしてください。				
9 (金)			こづゆ とりにくのてりやき ほうれんそうのごまあえ あじつけのり	<b>ぎゅうにゆう</b> 、 <b>ほたて</b> とりにく	<b>にんじん</b> 、ほししいたけ きくらげ、いとこんにやく ほうれんそう、もやし あじつけのり	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいも</b> しらたまふ、ごま	581	709	こづゆは福島県会津地方の郷土料理です。お祝い事など、いろいろな行事の時にふるまうお料理として提供 されます。この料理には里芋が使われるのですが、代わりに青森県上北地域特産の長芋で作りました。ホタ テ貝柱の旨味がきいたお料理です。入学・進級祝いとしてぜひ食べてください。				
12 (月)			きりぼしだいこんのみそしる にしんのおろしに わかめとツナのサラダ	<b>ぎゅうにゆう</b> 、あぶらあげ <b>みそ</b> 、にしん、ツナ	<b>きりぼしだいこん</b> ほししいたけ、 <b>にんじん</b> たまねぎ、こまつな、きゅうり わかめ	ごはん、 Dressing	615	750	今日は切り干し大根や干しいたけを使ったみそ汁です。野菜を乾燥させることで旨味がぎゅっとつまって、 汗によいグシが出て甘みが出ています。食物繊維も豊富なみそ汁です。給食センターで使用している切り干 し大根は青森県産です。地元産の食材に感謝です。				
13 (火)			とりてんぱら はなやさいのアーモンドあえ パンケーキ (中学校のみ)	<b>ぎゅうにゆう</b> 、たまご なると、とりてん カニかまぼこ	<b>にんじん</b> 、ほししいたけ はねぎ、ブロッコリー カリフラワー	そうめん、あぶら アーモンド、パンケーキ	637	938	新学期が始まり、今日で全校の小学校1年生が給食を食べ始めます。小学校1年生以外のみなさんの給食は 学年が上がったので給食の量も少しずつ増えています。今は少し多いと感じる人がいるかもしれませんが、み なさんが成長するために必要な量なので、少しずついいので食べられるようになってくれると嬉しいですよ。				
14 (水)			キャベツのみそしる さばみそに くらのすのもの	<b>ぎゅうにゆう</b> 、なまあげ <b>みそ</b> 、 <b>にぼしこ</b> 、さば くらげ、ちくわ	キャベツ、 <b>にんじん</b> 、しめじ きゅうり	<b>ごはん</b> 、いたふ、さとう ごま	630	824	給食前にはしっかり手を洗っていますか？手はいろいろなところを触るので、見た目はきれいでも、細菌やウイルスがついてい ることがあります。食中毒や感染症を予防するためにはせっけんでしっかり手を洗うことが大切です。特にパンの日は直接手 で食べるので、しっかり洗わなくてはなりません。手をしっかり洗うということは、自分を病氣から守ることもつながります。				
15 (木)			とりにくとやさいのスープ コンビネーションオムレツ ポテトサラダ	<b>ぎゅうにゆう</b> 、 <b>とりにく</b> オムレツ	セロリー、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ キャベツ、パセリ、にんにく きゅうり、とうもろこし	<b>パン</b> 、じゃがいも	598	692	新学期になって、生活リズムは大丈夫ですか？特に朝ごはんは大切です。朝ごはんは1日の元気の源です。朝 ごはんを食べると午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを抜くとエネルギー不足で集中力 が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。				
16 (金)			ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	<b>ぎゅうにゆう</b> 、 <b>ぶたにく</b> ヨーグルト	<b>にんじん</b> 、たまねぎ <b>りんごピューレ</b> 、パイ みかん、もも	<b>むぎごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b> ルウ、カレールウ ゼリー	737	942	朝ごはんの効果をお知らせします。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、 体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。またよく噛んで食べることで、脳に 刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。				

## 食育 ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのこととおもいます。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願致します。

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供する事で、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

## 学校給食について

【学校給食栄養基準量】 ~給食一食あたり~ ※小学生は8~9歳の場合

区分	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミン			
								A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)
小学生	650	21~32.5g	摂取エネルギー	350	50	3.0	2.0	200	0.4	0.4	25
中学生	830	27~41.5g	全体の20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35

※文部科学省の基準を目安とし、実状にあわせて、弾力的に運用します。

月	火	水	木	金	一食当たりの給食費
おべんとう(ごはんのみ)	めん	ごはん	パン	ごはん	小学校 260円 中学校 290円

【給食用麺について】  
 ・学校給食用と市販用とは製造日を変えている。  
 ・製造は同一ラインのため、そばの混入の可能性があるので、いわゆるコンタミネーション(微量な混入)を完全に否定できません。

【給食用パンについて】  
 ・学校給食用と市販用の製造日は変えていない。  
 ・市販用パンにはほとんど卵が使われているため、卵のコンタミネーション(微量な混入)が考えられる。  
 ・アレルギー表示義務のある7品目等の混入が考えられる。  
 ※特定原材料7品目：小麦、卵、乳、落花生、えび、カニ、そば

特に食物アレルギーで申請していただいているご家庭の方には重要な内容ですので、ご了承いただくとお願いいたします。  
 ※3年度の給食日数は201日です。

保護者の皆様へ  
 【給食用の麺・パンについて】  
 学校給食用麺とパンについて製造工場より報告を受けていますのでお知らせいたします。どちらも給食用と市販用を同一ラインで製造している為、以下のことが考えられると、それぞれ報告を受けました。





# 4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 16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
19 (月)			せんべいじる にくじゃがコロケ ながいもサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> ちくわ	<b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b> ほししいたけ、まいたけ、ねぎ つきこんにやく、オクラ	ごはん、せんべい コロケ、あぶら <b>ながいも</b>	745	900	毎月19日は「食育の日」です。今日は青森県の県南地域の郷土料理のせんべい汁です。青森県内だけでなく全国の方々にも喜ばれている料理です。給食を食べている皆さんにも人気メニューです。今日は鶏ガラだしのスープですが、サバだし・煮干出しもおいしくできます。お家で試してみましょう。					
20 (火)			ショウロンポー きりぼしだいこんサラダ おいわいクレープ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なると、ショウロンポー カニかまぼこ	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、とうもろこし、しなちく きくらげ、 <b>きりぼしだいこん</b>	ちゅうかめん、ごま クレープ	653	832	小学校1年生のみなさんは給食を食べるようになって1週間がたちましたね。今日は給食を食べている十和田市・六戸町の児童・生徒のみなさんへお祝いとしてデザートをつけました。これからも給食を通して食べ物のことや健康について学んでほしいと思います。					ショウロンポー 小1個 中2個
21 (水)			かきたまみそしる さけこんぶしょうゆやき なのはなのごまぼんずあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> <b>みそ</b> 、さけ、ちくわ	わかめ、にんじん、えのきたけ にら、なのはな、もやし	<b>ごはん</b> 、いたふ、ごま さとう	540	675	今日は春が旬の野菜の「ニラ」と「菜の花」が登場する給食です。これからぽかぽかと暖かくなってくると体はたくさんのビタミンを必要とします。そこでニラや菜の花は緑黄色野菜として栄養豊富です。ニラにはビタミンB群の吸収をよくするアリシンが含まれています。菜の花にはビタミンCやミネラルがたっぷり含まれています。春が旬の野菜を食べて体を元気に保ちましょう。					
22 (木)			コーンポタージュ ハンバーグ コールスロー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン ハンバーグ、チーズ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> とうもろこし、パセリ キャベツ、むらさきキャベツ	<b>こめこパン</b> 、マーガリン ルウ、なまクリーム ドレッシング	710	819	とうもろこしは、あまくておいしいですね。これはスイートコーンといって完熟する前の実を食べています。私たちは、とうもろこしを焼いたりゆでたりして食べていますが世界的にみると乾燥させて粉にしたり、家畜のえさに使われているものが多く、世界の三大穀物(米、麦、とうもろこし)の一つになっています。					
23 (金)			はっぼうさい にくだんご はるさめサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> えび、いか、うずらたまご にくだんご、ハム	はくさい、たまねぎ、 <b>にんじん</b> ほししいたけ、たけのこ きゅうり	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら でんぶん、はるさめ	672	910	給食で使用しているごはんのお米は、十和田市産の「まっしぐら」という品種です。最近では「まっしぐら」も味が良いということで「青天の霹靂」となると「特A」に評価されるくらいになりました。農家さんの努力あってこそですね。その恵みをいただいて、私たちの食卓が豊かになっています。日々感謝しながら食事をしていきましょう。					にくだんご 小1個 中2個
26 (月)			だいこんのみそしる チキンみそカツ ふきのあぶらいため	<b>ぎゅうにゅう</b> 、こうやどうふ <b>みそ</b> 、 <b>にぼしこ</b> 、 <b>チキンみそカツ</b> 、さつまあげ	だいこん、 <b>にんじん</b> 、しめじ ふき、つきこんにやく	ごはん、あぶら	627	778	春が旬の山菜「ふき」をつかった炒め物です。山菜は、自然に生えている食用植物のことで、雪が解けた後に芽を出し成長して春を知らせしてくれます。香りが高く、少し苦みがあるのが特徴です。この苦みは冬の寒さを乗り越えるために、からだに蓄えた脂肪を体の外に出してくれるという働きがあるといわれています。					
27 (火)			はんじゅくあじつけたまご ごぼうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なると <b>とりにく</b> 、あぶらあげ たまご、カニかまぼこ	<b>にんじん</b> 、わらび、ぜんまい たけのこ、ほししいたけ、ねぎ ごぼう、きゅうり	<b>こめこうどん</b> 、ごま ドレッシング	662	801	今日は山菜の中でも「わらび」が入った山菜うどんです。わらびは春を代表する山菜の一つで、日本では昔から食べられている馴染みのある山菜です。わらびは、まだ葉の開いていない若い芽の部分を食べ、土の中にある茎の部分にはでんぷんが多く含まれます。このデンプンからわらび餅の原料になるわらび粉が作られます。					
28 (水)			わかめのみそしる シシャモかんろに にくじゃが	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>にぼしこ</b> とうふ、あぶらあげ、 <b>みそ</b> ししゃも、ぶたにく	<b>にんじん</b> 、ねぎ、わかめ たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース	<b>ごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b> あぶら、さとう	633	835	わかめは縄文時代の遺跡からも発見されるなど、とても古くから食べられてきた海藻の一つです。日本各地の海でとれますが、お店で売られているのはほとんどが養殖されたもので、2月から5月にかけて収穫され、生では傷みやすいため、塩漬にした塩蔵わかめや乾燥わかめなどに加工されます。食物繊維やミネラルを含む、健康的な食材です。					ししゃも 小1尾 中2尾
30 (金)			ハヤシライス かいそうサラダ イチゴゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b>	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、しめじ グリーンピース、かいそう きゅうり、とうもろこし	<b>むぎごはん</b> 、マーガリン ルウ、ゼリー	736	930	麦ごはんは白いお米の中に少し麦を混ぜて炊いたごはんです。麦の中にはおなかの調子を整える食物繊維が多く入っています。だから麦ごはんは体にいいといわれています。カレーの日や今日のようなハヤシライスの日は麦ごはんが登場します。					ゼリー容器:紙

## 給食の約束 ~「新しい生活様式」バージョン

みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。

<p>まど 窓やドアを開けて教室を換気しましょう。</p>	<p>つくえ 机の上をきれいに片づけましょう。</p>	<p>せつけん て せっけんて手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</p>	<p>きょうどうはん 給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。 ※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。</p>
<p>まど 給食当番以外の人は、席で静かに待ちましょう。</p>	<p>「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょう。</p>	<p>しせい 姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。 ※食べているときは、なるべくしゃべりません。</p>	<p>たのち 食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。 ※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物のどに詰まり窒息する危険があります。</p>
<p>にがて 苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。</p>	<p>き 決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>「ごちそうさまでした」のあいさつをする前に、マスクをしましょう。</p>	<p>たのこ 食べ残しは、食卓に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。</p>

### おねがい

- ◎月曜日は家庭から、ごはんだけを持参させて下さい。
- ◎配布してあります「はし・スプーン」は、毎日洗って清潔なものを使用させて下さい。
- ◎朝ごはんは必ず食べさせるようにして下さい。
- ◎すききらいなく、なんでも食べることができるようになって下さい。

---

### ●残食調べ結果●

令和3年2月の残食  
総量 2567.4kg  
一日当たり 128.4kg  
ひとりあたり 26.4g  
ごはんや牛乳が目立ちました。