

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)		食	育	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							
6 (木)			いなかやさいスープ エビカツ はなやさいのアーモンドサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ウインナー</b> だいち、えびカツ	たまねぎ、ズッキーニ、セロリ にんじん、ブロッコリー カリフラワー	<b>パン</b> 、あぶら アーモンド、マヨネーズ じゃがいも	678	803	はなやさいは、花になる部分を食べる野菜のことで、ブロッコリーやカリフラワーをよく見ると、小さな粒々があります。これらは全部花のつぼみです。花が咲くときに栄養素が減ってしまうので、お店で買うときは、つぼみがかたく締まっていて、隙間の無いものを選びましょう。					
7 (金)			すましじる あつやきたまご なのはなのツナあえ ひゅうがなつゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、はんぺん、 たまご、ツナ	たけのこ、ほししいたけ <b>にんじん</b> 、みつば、なのはな もやし	<b>ごはん</b> 、ゼリー	548	695	今日は、たけのご飯です。たけのこの旬は3~5月の春で、その間にしか収穫できません。たけのこは天に向かってまっすぐ伸びることから、昔から縁起がよい食べ物とされてきました。しっかり食べて、たけのこのようにすくすくと大きくなって欲しいです。				※デザート 容器：プラ	
10 (月)			ひめもちすいとん いわしたつたあげ キャベツのかつおふうみあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> 、 いわし	<b>にんじん</b> 、ねぎ、 <b>ごぼう</b> つきごんにゃく、ほししいたけ キャベツ、きゅうり だいこんづけ	ごはん、 <b>ひめもち</b> あぶら	648	801	ひめもちすいとんは、十和田市でとれる「もち姫」という小麦で作られています。お餅のもちもち感とうどんのツルツル食感を持っています。今日はあっさりとした塩味で仕上げています。食べてみてください。					
11 (火)			わかめスープ たまごサラダ せわりコッペパン あおうめゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> 、 たまご	わかめ、ねぎ、 <b>にんじん</b> たけのこ、えのきたけ キャベツ、ピーマン、たまねぎ	<b>パン</b> 、ごま、ごまあぶら ちゅうかめん、あぶら ゼリー	589	714	今日のデザートは青梅ゼリーです。青梅は、未熟なうちに収穫した梅のことで、香りや酸味が強いので、そのまま食べることはほとんどなく、ジュースやジャム、梅酒を作るのに向いています。青梅のさわやかな香りを楽しんでみてください。				※デザート 容器：紙	
12 (水)			だいこんのみそじる なっとう ぶたにくとながいものスタミナため	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>みそ</b> こうやどうふ、 <b>にほしご</b> 、 <b>ぶたにく</b> 、なっとう	だいこん、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ あかピーマン、さやいんげん	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいも</b> あぶら	632	790	納豆は蒸した大豆に納豆菌を加え、発酵させて作ります。大豆はそのままだと消化吸収されにくい食品ですが、納豆になるとうま味やビタミン類が増え、消化もしやすくなります。生活習慣病を防ぐ成分も含まれているので、積極的に食べてほしい食品です。				※納豆の容器は ビニール袋へ	
13 (木)			ちゅうかコーンスープ ハンバーグ チキンサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ハム</b> <b>たまご</b> 、ハンバーグ <b>とりにく</b>	とうもろこし、モロヘイヤ <b>にんじん</b> 、ねぎ、レタス きゅうり、きピーマン	<b>パン</b> 、でんぶん	648	736	ピーマンには、カラーピーマンやパプリカと呼ばれるカラフルな色を持った仲間があります。よく目にする緑のピーマンと比べると、甘さがあり食べやすいのが特徴です。ちなみに、色は定番の赤・オレンジ・黄色の他にも、紫・白・茶色・黒など様々な種類があるそうです。今日は、春らしい色の黄ピーマンをサラダに使っています。					
14 (金)			チキンカレー フルーツヨーグルトあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> ヨーグルト	<b>にんじん</b> 、たまねぎ りんごピューレ、みかん パイナップル、もも、ナタデココ	<b>むぎごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b> ルウ、カレールウ マーガリン	723	920	今日のフルーツヨーグルト和えには、ナタデココが入っています。ナタデココは、フィリピン発祥の発酵食品で、ココナッツジュースから作られます。その成分は、ほとんどが水と食物繊維で、おなかの調子を整える働きがあります。独特の食感がくせになりますので、食べてみてください。					
17 (月)			ながいものスープ いかメンチカツ (パックソース) だいこんとみずなのサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> イカメンチ、カニかまぼこ	<b>にんじん</b> 、ほししいたけ キャベツ、ながねぎ、たまねぎ だいこん、みずな	ごはん、 <b>ながいも</b> あぶら、ドレッシング	618	755	いかメンチは、青森県津軽地方の郷土料理です。いかメンチは、外はカリッと中はふわっとした食感で、たっぷり入った野菜の甘味といかの香ばしさが人気です。青森では「いがメンチ」と呼ぶところもあり、地元のスーパーではお惣菜としても売られているそうです。					
18 (火)			アスパラのツナサラダ メープルドッグ (中学校のみ)	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン えび、ツナ	たまねぎ、えだまめ、しめじ トマト、アスパラガス、レタス むらさきキャベツ	スパゲティ、ルウ ドレッシング メープルドッグ	581	822	アスパラガスは南ヨーロッパで生まれた野菜で、日本には江戸時代に伝わりました。初めは見ても観賞用の植物としてやってきましたが、その後、だんだんと食用として広まっていったそうです。旬は5~6月で、ちょうど今が一番おいしい時期です。食べてみてください。					

## 食育

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

# スポーツと栄養について考えよう

## 激しい運動の後には内臓だって疲れている

### 基本は1日3食バランスよく!!

スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありませぬ。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。

**主食** / ごはん

**副菜** / 野菜のグリル

**汁物** / みそ汁

**主菜** / 豚肉のしょうが焼き

**副菜** / ほうれんそうのおひたし

**果物** / 牛乳

### 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

**間食に** / ドライフルーツ

**食事** / 牛乳やドライフルーツなどを!

**果物や野菜料理を** / 1品追加してみよう!

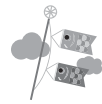
### ●残食調べ結果●

令和3年3月の残食

総量 2969.3kg

一日あたり 174.7kg

ひとりあたり 29g



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		
19 (水)			キャベツのみそしる さんまかばやき ぶたにくとこんぶのいためもの	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>みそ</b> さんまかばやき、 <b>ぶたにく</b> あぶらあげ、 <b>にほしこ</b>	すきこんぶ、 <b>にんじん</b> たけのこ、いとこんにやく しめじ、キャベツ	<b>ごはん</b> 、ごまあぶら さとう	622	767	海藻はカルシウムや鉄、マグネシウムといったミネラルを豊富に含んでいる食品です。ミネラルは、人の体内で作ることではできないため、毎日の食事からとる必要があります。特に成長期の皆さんに必要な栄養素ですので、すすんで海藻を食べるようにしましょう。
20 (木)			チンゲンサイスープ ハーブチキン ミモザサラダ いちごジャム	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> ハーブチキン、たまご チーズ	<b>にんじん</b> 、もやし チンゲンサイ、レタス きゅうり、ブロッコリー	<b>パン</b> 、いちごジャム ごま、ドレッシング	615	750	ミモザは花の名前で、黄色い小さな花が集まって咲きます。今日ミモザサラダは、レタスやきゅうりの緑に黄色の炒り玉子を入れ、ミモザの花に見立てています。明るく春の雰囲気を感じながら食べてみてくださいね。
21 (金)			おやこに さわらさいきょうやき じゃこいりずのもの	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> <b>たまご</b> 、なると、さわら ちりめんじゃこ	ほししいたけ、 <b>にんじん</b> たまねぎ、グリーンピース きゅうり、もやし、わかめ	<b>ごはん</b> 、いたふ、さとう	624	781	みなさんは、さわらという魚を知っていますか？さわらは漢字で、魚へんに春と書きます。成長するにしたがって呼び名が変わる出世魚でもあります。体が細長く「狭い腹」から「狭腹(さわら)」と呼ばれるようになったといわれています。
24 (月)			あおもりけんさんつまれスープ つくねハンバーグ きりぼしだいこんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>あおもりけんさんつまれ</b> とりつくね、ハム	ほししいたけ、 <b>にんじん</b> わかめ、はねぎ <b>ざりぼしだいこん</b> 、きゅうり	ごはん、ごま	583	714	今日のスープのつまれには、青森県産の野菜が入っています。4種類の野菜がはいっているので、食べながら考えてみてくださいね。答えは献立表の右下に載せてありますので、チェックしてみましょう。
25 (火)			シュウマイ ごぼうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なると、シュウマイ ちくわ	<b>にんじん</b> 、もやし ほうれんそう、メンマ、ねぎ <b>ごぼう</b> 、みずな	ちゅうかめん、ごま	615	801	水菜は京都が原産といわれ、別名を京菜といいます。京都では鍋物や漬物で古くから親しまれてきました。洗って切るだけで、生でもおいしく食べられるので、忙しい時におすすめしたい野菜の一つです。
26 (水)			ハッシュドビーフ(レトルト) しろみざかなのこうそうフライ コールスローサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ホキ	キャベツ、むらさきキャベツ とうもろこし	<b>むぎごはん</b> ハッシュドビーフ あぶら、ドレッシング	715	865	今日のハッシュドビーフは、給食センターに備えてある非常用備蓄食です。レトルトパウチに入っていますので、袋を開けてごはんにかけて食べます。袋で手を切ったり、こぼしたりしないよう注意しましょう。 ※レトルトフィルムはビニール袋へ
27 (木)			オニオンスープ わかどりのピカタ ブロッコリーサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン <b>わかどりのピカタ</b> カニかまぼこ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、パセリ ブロッコリー、レタス	<b>パン</b> 、ドレッシング	682	741	ピカタは「ピッカータ」というイタリア料理です。もともとは、薄切りの子牛肉に小麦粉をまぶしてバターで焼いたものでした。ピッカータの語源は「槍の一突き」からきていて、薄い肉をフォークで刺し、一回裏返すだけで焼きあがることからこの名前がついたようです。
28 (金)			もやしとにらのみそしる さばみそに カラフルサラダ アップルシャーベットの	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> <b>みそ</b> 、さば、ハム	<b>にんじん</b> 、もやし、にら だいこん、きゅうり、えだまめ とうもろこし、りんご	<b>ごはん</b>	661	855	アップルシャーベットの、青森県産の「紅玉」というりんごを使ったデザートです。紅玉は小ぶりのりんごで、表皮が名前のとおり真っ赤に色づきます。また、煮込んでも煮崩れしにくく、酸味がしっかりしているので、お菓子作りによく使われます。
31 (月)			じゃがいものみそしる てりやきチキン こまつなごまあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なまあげ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、とりにく	<b>にんじん</b> 、こまつな、もやし	ごはん、 <b>じゃがいも</b> いたふ、ごま	608	769	皆さんはよい姿勢で食事をしていますか？よい姿勢のポイントを紹介します。①「いすに深く座る」②「背もたれに寄りかからない」③「机と体は握りこぶし1つ分あける」④「両足を床に付ける」です。姿勢を意識して食事をしましょう。

## 食育 牛乳・乳製品をとりましょう

牛乳は、おいしくてとても体によい飲み物です。家庭でも毎日、牛乳や乳製品をとる習慣をつけましょう。

給食でおなじみ。貴重なカルシウム源だよ

皮膚を健康に保つビタミンAが多いよ

カルシウムの供給源に最適!

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりした体をつくるためには欠かせない栄養素です。また将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気にならないために、今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。

体によい栄養成分いっぱい!

牛乳には、良質のたんぱく質や糖質、脂質、カルシウムなど私たちの心身の成長に欠かせない成分が多く含まれています。

また、チーズやヨーグルトなどの乳製品も、原料である牛乳の栄養が受け継がれているので栄養豊富です。

## おあめのかた

スポーツ後

汗で失われたカルシウムを補給できます。

おやつ時間

食事だけではとりにくいカルシウムなどの栄養素を補給できます。

おいしくて体によい

### ヨーグルト

ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させた食べ物です。良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミン類などが豊富に含まれています。

乳酸菌は、腸内の有害な物質を減らして腸内環境をととのえます。便秘の改善や免疫力を高める効果があります。

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロある人へ

牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる人は、牛乳に含まれている乳糖を分解する酵素の働きが弱いと考えられます。牛乳を飲む時は、温めたり、少しずつ飲んで次第に量を増やしてみてください。また、牛乳にくらべて乳糖が少ない乳飲料やほかの乳製品を利用してはいかがでしょうか。

十和田市 子育て支援課 企画

※掲載している内容は、2021年10月現在のものです。