

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			
1 (火)			ぷちいなり いかとブロッコリーのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なまあげ、いか	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほししいたけ、ブロッコリー あかピーマン、 キャベツ	こめこうどん 、いなり カレールウ ドレッシング	552	718	今日から6月です。この時期は梅雨に入り、どんよりとした日が続き、季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心掛け自分の体調を管理しましょう。また、食中毒が発生しやすい季節ですので、手洗い・うがいをしっかり行い衛生面にも気を付けましょう。	いなり 小1個・中2個 トレは ビニール袋へ
2 (水)			コンソメスープ デミハンバーグ レタスサラダ(パックマヨネーズ) サワーゼリー	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハンバーグ	にんじん、カリフラワー ズッキーニ、たまねぎ、 レタス きピーマン、 サニーレタス	ごはん 、ゼリー マヨネーズ	628	754	今日の給食は「ロコモコ」です。ロコモコはハワイの料理で、ご飯にハンバーグと目玉焼きをのせグレービーソースをかけた料理です。もともとファストフードとして生まれ、ハワイでは手軽に食べられている料理です。今日は皿にごはんを盛り、その上にハンバーグとレタスサラダをのせ、お好みでマヨネーズをかけて食べましょう。	デザート ようちん 容器：紙
3 (木)			わかめスープ ハムカツ マルミタコ	ぎゅうにゅう 、ハムカツ ツナ	わかめ、にんじん ほししいたけ、たまねぎ あかピーマン、トマト	パン 、ごま、あぶら じゃがいも	636	817	マルミタコとは、スペイン料理で「マルミタ」という深い鍋で作ることから、ついた名前のようなです。具材にはタコは一切入っておらず、本場ではマグロやカツオをトマトで煮込んで作る料理です。今日はツナを入れて作りました。	
4 (金)			しおマーボー豆腐 えびしゅうまい ナムル	ジョア、 ぶたにく 、 豆腐 だしだし えびしゅうまい	にんじん、ねぎ、たけのこ ほししいたけ、グリーンピース ほうれんそう、もやし	ごはん 、でんぶん ごまあぶら、ごま	589	822	今日から10日まで、「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よく噛むことが大切です。また、よく噛んで食事を味わうことで満足感が得られ、食べすぎを防ぎ肥満や生活習慣予防にもつながります。食べ終わった後は、しっかり歯磨きをして虫歯予防をしましょう。	ジョア容器： ようちん 業者回収 しゅうまい 小1個・中2個
7 (月)			だいこんのみそしる いわしのうめに ラーメンサラダ わらびもち	ぎゅうにゅう こうや豆腐、 みそ にぼしご 、いわし むしどり	だいこん 、にんじん、しめじ レタス 、 きゅうり とうもろこし	ごはん、チャーメン ドレッシング わらびもち	723	867	ラーメンサラダは北海道の札幌市が発祥と言われ、家庭でもよく作られ、学校給食にも出ている人気のメニューです。本場の麺は中華麺を使っていますが、給食では乾麺で作りました。	
8 (火)			とりのてんたまころもあげ ジャージャーめんのやさい	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だしだし、 みそ とりてん	たけのこ、たまねぎ、ねぎ ほししいたけ、 きゅうり もやし、にんじん	ちゅうかめん、さとう でんぶん、ごまあぶら あぶら	645	863	ジャージャー麺は中国料理のひとつです。まず、ひき肉と細かく切ったたけのこやシイタケなどを味噌や豆板醤で味付けした肉味噌を作り、それを野菜をのせた麺の上につけて、混ぜて食べます。今日も野菜をのせた麺の上に肉味噌をかけて食べましょう。	てんたまあげ 天王衣揚げ 小1個・中2個
9 (水)			せんざりじる なっとう ぶたキムチいため	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、なっとう、 ぶたにく	にら、にんじん、ねぎ きりぼしだいこん 、ひじき キムチ、もやし、たまねぎ	ごはん 、さとう ごまあぶら、あぶら	647	800	切りぼしだいこんは、大根を細切りにして乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、カルシウムや食物繊維の栄養素は大根よりも多くなります。また、食感も変わり噛み応えが良くなるため、丈夫な歯やあごの発育のためにとっても役立ちます。よく噛んで残さず食べると良いですね。	新豆容器は ビニール袋へ
10 (木)			トマトとたまごのスープ チキンウインナー ツナサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご ウインナー、ツナ	トマト、にんじん、たまねぎ オクラ、ブロッコリー、 レタス	パン 、ドレッシング でんぶん	698	848	トマトの旬は6月～9月の夏です。トマトにはたんぱく質やミネラル、ビタミンの栄養素が入っています。この栄養素は、夏バテ防止に効果があるとされています。最近の夏は暑い日が続き、熱中症や夏バテになる人が多いので、今が旬のトマトを食べて予防しましょう。	ウインナー 小1本・中2本
11 (金)			ポークカレー フルフルゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	りんごピューレ 、たまねぎ みかん、パイン、 もも	むぎごはん 、 じゃがいも カレールウ、マーガリン ゼリー	744	950	カレーやコロッケ、ポテトサラダなど料理の材料になるジャガイモ。日本へは江戸時代にオランダの船によって、インドネシアのジャカルタから長崎県へと運ばれました。この「ジャカルタ」という地名が「ジャガイモ」の名前の由来とされています。	

食育 6月は「食育月間」です ～家族そろって食事をしましょう～

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは (食育基本法より)
生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

家庭では、こんな食育を!

- 一緒に食事の支度をする**
買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育てます。
- 共食の回数を増やす**
テレビを消して、会話をしながらゆっくり食事する機会を。
- 栄養バランスを意識する**
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 朝ごはんを必ず食べる**
早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。
- 行事食や郷土料理を取り入れる**
「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。

6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

- よくかんで食べる**
かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。
- おやつは時間と量を決めて食べる**
ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。
- 食べたらしっかり歯をみがく**
フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。
- 栄養バランスの良い食事を心がける**
規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。

ご長崎十和田
地産
ほろ羊卵肉和元
田産

1414239 六
日 日 日 日 日 日
1628 28食
日 日 日 日 日 日
22
日



6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 22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 食	いく 育	ひと 口	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						
14 (月)			せんべいじる あつやきたまご あじよしあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく たまご、ちくわ	ごぼう 、つきこんにやく にんじん、まいたけ、ねぎ あじよし	ごはん、せんべい ながいも	629	802	こんげつ ぜんこくはいくげつかん 今月は全国食育月間です。特に今週は県産食材や県内で作られている加工食品などを多く取り入れた献立になっています。献立表に書いてある「たべもののはたらき」欄の太字が県産食材ですので、どのような食材が使われているかチェックしてみてください。				
15 (火)			ぎょうざ きりぼしだいこんサラダ りんごむしパン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎょうざ、カニかまぼこ	にんじん、たけのこ、きくらげ もやし、 こまつな きりぼしだいこん、 ぎゅうり	そうめん、でんぶん ごま、 むしパン	606	743	ルースーそうめんの「ルースー」とは、「細切り」という意味です。今日は、細切りの豚肉、人参、たけのこなどを入れて作りました。中国料理のチンジャオロースも細切りの食材からとった料理名です。				餃子： 小1個 中2個
16 (水)			しじみのみそしる メンチカツ (バックソース) きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう 、 しじみ みそ 、 メンチカツ ぶたにく	つきこんにやく、にんじん ごぼう	ごはん 、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら	711	856	今日は「ふるさと産品給食の日」です。三沢市小川原湖産のしじみ貝の味噌汁、県産の豚肉で作ったメンチカツ、地元産ごぼうのきんぴらです。青森県の食材をたくさん使った献立になっていますので、残さずしっかり食べましょう。				
17 (木)			コンソメスープ わかどりのピカタ かぶのレモンふうみサラダ カシスジャム	ぎゅうにゅう ワインナー 、とりにく いか	キャベツ 、たまねぎ、セロリー パセリ、 かぶ 、 ぎゅうり きピーマン	パン 、ドレッシング カシスジャム	652	736	カシスには、ビタミンCをはじめビタミンA・カリウム・カルシウム・鉄などの栄養成分が多く含まれています。特にアントシアニンとよばれる天然色素が多く、目のピント調節をサポートする働きがあります。海外で多く生産されていますが、日本での主な生産地は青森県です。今日のカシスジャムも県産ですので美味しくいただきます。				
18 (金)			わかめとうふのみそしる さばみそに こまつなのからしあえ	ぎゅうにゅう 、 とうふ にほしこ 、 みそ 、さば たまご	わかめ、にんじん、ねぎ こまつな 、もやし	ごはん 、いたふ	620	809	小松菜は中国から入ったかぶを改良して江戸時代中期に日本で誕生しました。東京都の小松川地域で栽培していたことから「小松菜」の名前が付いたと言われています。βカロテンやビタミンCを多く含んでいて、皮膚を保護したり、風邪予防などに効果があります。また、カルシウムも含まれているので、歯や骨の成長を助けます。今日の小松菜は青森県産です。地元で収穫された野菜をしっかり食べて、元気な体づくりをしましょう。				
21 (月)			ながいもとオクラのスープ チキンみそカツ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご チキンみそカツ 、ちくわ	オクラ、 ごぼう 、みずな とうもろこし	ごはん、 ながいも あぶら、ごま	663	840	青森県の長芋出荷量は国内の4割を占めています。主な生産地は十和田市、三沢市、東北町などです。青森県の長芋は色白で粘りが強く、柔らかい肉質とアクが少ないのが特徴です。全国から高い評価を得ていますが、国内だけではなくアメリカや台湾などにも輸出されています。				
22 (火)			わかたけしのだ クラゲのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく なると、わかたけしのだ くらげ、カニかまぼこ	ごぼう 、にんじん、ねぎ ほししいたけ、 ぎゅうり もやし	こめこうどん 、さとう ごま	532	629	ごぼうは、独特の香りと食感が特徴の野菜です。もともとは中国の薬草として使われていましたが、平安時代ごろに日本に伝わり栽培が始まったと言われています。現在では、青森県が生産量第一位です。きんぴらやサラダ、揚げ物や煮物、汁物、炊き込みご飯などさまざまな料理に使われている食材です。				
23 (水)			こかぶりいかきたまスープ ししゃもかんろに すきこんぶのにつけ	ぎゅうにゅう 、 たまご ししゃも、あぶらあげ さつまあげ	にんじん、 かぶ 、 こまつな すきこんぶ、いとこんにやく たけのこ	ごはん 、でんぶん あぶら	525	691	今日の給食のかぶは、白い小かぶを使っています。他にも赤や黄・紫など、さまざまな色や形、大きさの品種があり、その数は約80種類とも言われ、サラダで食べたり、漬物にしたり、焼いたり、煮たりとたくさんの料理方法があります。かぶの栄養素は、カリウム・ビタミンC・食物繊維があり、葉の部分にもβ-カロテンやビタミンC・カルシウムなどが入っています。			ししゃも甘露煮 小1個 中2個	
24 (木)			コーンポタージュ あみやきハンバーグ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、パーコン ハンバーグ	にんじん、たまねぎ、パセリ とうもろこし、 だいこん みずな	パン 、ルウ	697	815	給食では欠かせない牛乳ですが、体を作るもとになるたんぱく質やカルシウムなど、たくさんの栄養素がバランスよく含まれています。またヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、バターなどにも加工されていて、私たちの生活には欠かすことのできない食品のひとつです。				
25 (金)			キーマカレー りっちゃんサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だっしだいず、まめ ざっこく、ハム	りんごビューレ 、にんじん ぎゅうり 、 キャベツ 、 トマト とうもろこし、こんぶ	むぎごはん 、カレールウ ドレッシング	730	923	りっちゃんサラダは、「サラダで元気」という物語に出てくるサラダをもとに作りました。りっちゃんという女の子が病気のお母さんのために、おいしいサラダを作ることにしました。そのサラダ作りをたくさんの動物たちが手助けし、おいしいサラダが出来上がりました。りっちゃんのお母さんはそのサラダを食べてたちまち元気になりました。皆さんも、サラダを食べて元気に過ごしましょう。				
28 (月)			キャベツのみそしる ホタテフライ にくなが	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ にほしこ 、 みそ 、 ホタテ ぶたにく	にんじん、 キャベツ 、たまねぎ いとこんにやく、グリーンピース	ごはん 、いたふ、あぶら ながいも 、さとう	640	824	青森県はホタテの生産量が北海道の次に多い県です。津軽半島と下北半島に囲まれた陸奥湾は、涼しい気候と穏やかな環境でホタテが成長するために適しているため、貝柱がプリプリ甘くて美味しい味になります。今日のフライのホタテも陸奥湾でとれたものです。美味しくいただきます。				ホタテフライ 小1個 中2個
29 (火)			かいそうサラダ はくとうジュレ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、だっしだいず チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ かいそう、 レタス 、かんとん とうもろこし	スパゲティ、マーガリン ゼリー	696	855	海藻にはミネラルが多く、ひじき・のり・こんぶ・わかめには鉄やカルシウムが含まれています。また、食物繊維も多く含まれています。鉄は血液のもとになり、カルシウムは骨を強くする働きをし、食物繊維はお腹の調子を整えてくれます。みなさんの体にとても良い栄養が入っていますので、しっかり食べましょう。				デザート 容器：紙
30 (水)			あおなのみそしる バラやき おひたし	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 にほしこ みそ 、 ぶたにく かつおぶし、ちりめん	だいごんな、にんじん あかピーマン、たまねぎ キャベツ 、オクラ	ごはん 、さとう	632	807	バラ焼は、戦後三沢市で誕生したと言われています。十和田市へは鉄道によって、人とモノの行き来から伝わりました。現在では十和田市のほうが多くのお店でバラ焼を提供しています。				