



# 10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 21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 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   |                          |   |  |  |  |      |                                |
| 1<br>(金)  |        |  | はくさいのみそしる<br>ひじきいとりつくね<br>ごぼうブルコギ               | <b>ぎゅうにゅう</b> 、なまあげ<br><b>にぼしこ</b> 、 <b>みそ</b><br>とりつくね、 <b>ぶたにく</b>     | はくさい、 <b>にんじん</b> 、しめじ<br><b>ごぼう</b> 、つきこんにやく<br>ほししいたけ、あかピーマン                 | <b>ごはん</b> 、ごま、さとう<br>ごまあぶら                    | 622 | 830                      | 白菜は漬物や炒め物、サラダ等いろいろな料理に使うことができます。時々、葉に黒い点々が見られるものがありますが、これは虫食いや病気ではありません。この正体は抗酸化物質のポリフェノールで白菜が低温などのストレスを受けてできるようです。ポリフェノールは、生活習慣病予防などに役立つ成分となっています。               |  |  |  |      | とりつくね<br>小1個<br>中2個            |
| 4<br>(月)  |        |  | せんべいじる<br>さけこんぶしょうゆやき<br>ながいものゆずあえ              | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b><br>さけ、ちくわ                                    | <b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b> 、まいたけ<br><b>ねぎ</b> 、つきこんにやく、オクラ                       | ごはん、せんべい<br><b>ながいも</b> 、ドレッシング                | 615 | 771                      | 柚子は、奈良時代から栽培されている歴史のあるみかんの仲間です。日本料理では、その香りの良さと酸味を活かし調味料として使われることが多いです。今日は長芋と和えてみました。柚子の香りには、集中力を高める働きがあるとされているので、しっかり食べて午後の授業も頑張りましょう！                            |  |  |  |      |                                |
| 5<br>(火)  |        |  | とりのてんたまあげ<br>わふうサラダ<br>アーモンドカル                  | <b>ぎゅうにゅう</b> 、なると<br>ゆば、とりにく<br>カニかまぼこ、こごかな                             | <b>にんじん</b> 、ほししいたけ<br>はねぎ、 <b>だいこん</b> 、みずな                                   | <b>こめこうどん</b> 、でんぶん<br>あぶら、ドレッシング<br>アーモンド     | 572 | 689                      | のっぺいうどんは滋賀県の長浜市で食べられている郷土料理です。関西風の昆布だしと関東風のかつおだしを合わせたものを使い汁に深いうま味を出しています。また、汁にとろみがついているのでうどんによく絡み、だしの味をしっかりと感じながら食べることができます。                                      |  |  |  |      |                                |
| 6<br>(水)  |        |  | キャベツのみそしる<br>さんましょうがに<br>ぶたにくとこんぶのいためもの         | <b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ<br><b>にぼしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、さんま<br><b>ぶたにく</b>      | <b>にんじん</b> 、しめじ、 <b>キャベツ</b><br>こんぶ、たけのこ<br>いとこんにやく                           | <b>ごはん</b> 、ごまあぶら<br>さとう                       | 636 | 780                      | さんまは秋の代表的な青魚で、形が刀に似ていることから「秋刀魚」の字が当てられています。たんぱく質の他、ビタミンAやB2、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防に効果があるとされるDHAやEPAも含まれています。全国的に以前と比べ獲れる量が少なくなり、10年前と比べると値段が倍近くにもなっています。大切に残さず食べましょう。 |  |  |  |      |                                |
| 7<br>(木)  |        |  | ちゅうかコーンスープ<br>デミハンバーグ<br>マカロニサラダ                | <b>ぎゅうにゅう</b> 、ハム<br><b>たまご</b> 、ハンバーグ                                   | とうもろこし、モロヘイヤ<br><b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b> 、 <b>きゅうり</b>                          | <b>パン</b> 、でんぶん<br>マカロニ、マヨネーズ                  | 830 | 920                      | マカロニはイタリア料理に使われるパスタの一種です。マカロニにはたくさんの種類があり、貝殻の形をしたものやリボンのような形の物、車輪のように見えるものなどがあります。合わせるソースや料理との相性を考えて、使うマカロニの種類が変わってくるそうです。ちなみに、今日のサラダには、定番の筒状のマカロニが使われています。       |  |  |  |      |                                |
| 8<br>(金)  |        |  | ビーフストロガノフ<br>かんでんサラダ<br>ブルーベリーゼリー               | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぎゅうにく</b><br>ヨーグルト                                    | <b>たまねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> 、トマト<br>グリーンピース、かいそう<br><b>レタス</b> 、かんでん<br>とうもろこし   | <b>むぎごはん</b> 、マーガリン<br>ルウ、なまクリーム<br><b>ゼリー</b> | 763 | 958                      | 10月10日は「目の愛護デー」です。テレビやゲーム、スマートフォンなどは目にかかる負担が大きいとされています。ついつい長い時間見てしまう人は、付き合い方を見直してみましょう。今日は、目の疲労回復に効果があるとされるアントシアニンを含むブルーベリーのゼリーが給食に登場します。                         |  |  |  |      | デザート容器<br>紙                    |
| 11<br>(月) |        |  | あおなじる<br>あじフライ (パックソース)<br>ちくぜんに                | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とうふ</b><br><b>にぼしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、あじ<br><b>とりにく</b> | <b>にんじん</b> 、だいこんな、 <b>ごぼう</b><br>れんこん、たけのこ<br>つきこんにやく、ほししいたけ<br>さやいんげん        | ごはん、あぶら<br>ごまあぶら、さとう                           | 665 | 827                      | 青菜汁には、大根の葉が使われています。大根の根は淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜の仲間です。根より葉の方が栄養価が高いです。特にカルシウムや鉄、ビタミンC、食物繊維に関しては、小松菜やほうれん草以上なので、大根を買ったときは、葉も一緒に食べるようにしましょう。                                 |  |  |  |      |                                |
| 12<br>(火) |        |  | ギョウザ<br>わかめとツナのサラダ<br>マーラーカオ (中学校のみ)            | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b><br>ギョウザ、ツナ                                   | きくらげ、たけのこ、 <b>にんじん</b><br>もやし、チンゲンサイ<br>はくさいキムチ、 <b>ねぎ</b><br><b>きゅうり</b> 、わかめ | ちゅうかめん、ねりごま<br>ドレッシング<br>マーラーカオ                | 608 | 924                      | マーラーカオは、中国でお茶と一緒にやおやつとしてよく食べられる蒸しパンで、マレーシア風カステラ等とも呼ばれています。卵や小麦粉、砂糖、しょうゆを使って作る素朴な味わいを楽しんでみてください。   |  |  |  |      | ギョウザ<br>小1個<br>中2個             |
| 13<br>(水) |        |  | じゃがいものみそしる<br>てりやきチキン<br>きりぼしだいこんのにつけ<br>ミルクムース | <b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ<br><b>みそ</b> 、 <b>とりにく</b><br>さつまあげ                 | <b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b><br><b>きりぼしだいこん</b><br>いとこんにやく、えだまめ                     | <b>ごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b><br>さとう、ミルクムース        | 664 | 801                      | ムースは生クリームや卵白を泡立てて作るデザートです。フランス語で「泡」を意味する言葉でふわりとした口溶けが特徴です。ムースに似たデザートにパバロアがありますが、こちらはゼラチンで冷やし固めるためプルプルとした食感になります。しかし、ムースもゼラチンで固めて作ることがあり、はっきりとした線引きは無いようです。        |  |  |  |      | デザート容器<br>ふた：プラ<br>ようき<br>容器：紙 |

### 食育 生活習慣に気を付け 健康を守ろう!

新型コロナウイルス感染症予防対策による外出自粛で、1日当たりの歩数の減少や体重の増加などの体への影響が報告されています。

できることからでよいので自分の健康を守るために、食事や運動、睡眠などを大切にして、よりよい生活習慣を実践していきましょう。

### 糖分をとりすぎると 脂質をとりすぎると 塩分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

肥満になりやすだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

### このままで大丈夫?

脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

### 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

### 残食調べ結果

令和3年8月の残食

- 総量 1574.9kg
- 一日当たり 262.5kg
- 一人当たり 49.7g

### 今月の十和田市・六戸町産食材

- 豚肉 6日、26日
- 鶏卵 7日、15日
- 長ねぎ 25日、26日
- 大根 5日、25日
- キャベツ 6日、20日、26日、28日
- 長いも 4日、20日



# 10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 21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   |      |  |                     |
| 14<br>(木) |        | <br>ゆきにんじんパン     | ホワイトスープカレー<br>ウインナー<br>かぶのレモンふうみサラダ                    | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b><br>うずらたまご、ウインナー<br>いか                     | <b>にんじん</b> 、 <b>かぼちゃ</b><br>さやいんげん、 <b>たまねぎ</b> 、 <b>かぶ</b><br><b>きゅうり</b> 、きピーマン       | <b>パン</b> 、マーガリン<br>カレールウ<br>なまクリームドレッシング                | 671 | 925  | スープカレーは北海道の札幌市で生まれたスパイスの効いたカレーです。とろみのないサラサラとしたスープや、大き目の具材が特徴です。使う具材は、人参やじゃがいも、なす、茹で卵等が定番ですが、これといった決まりはありません。最近では、スーパーなどでもスープカレーの素が売られているので、季節の野菜などを使ってお家でも作ってみてはいかがでしょうか？                | ウインナー<br>小1個<br>中2個 |
| 15<br>(金) |        | <br>ごはん          | おやこに<br>さばてりやき<br>ほうれんそうのごまあえ                          | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b><br><b>とりにく</b> 、なると、さば                     | <b>にんじん</b> 、 <b>たまねぎ</b><br>グリーンピース、ほししいたけ<br>ほうれんそう、もやし                                | <b>ごはん</b> 、いたふ、ごま                                       | 679 | 839  | ごまは、ビタミンEやミネラルが豊富な食品です。しかし、ごまの粒は固い殻で覆われているので、そのままでは栄養素の吸収がよくありません。ごまの粒を指でギュッとひねりつぶすようにする「ひねりごま」やすりごまにして、殻を壊してから使うと、栄養素の吸収が良くなり、香りも引き出すことができます。   |                     |
| 18<br>(月) |        | <br>ごはん          | つみれスープ<br>チキンみそカツ<br>ごぼうサラダ                            | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>つみれ</b><br><b>とりにく</b> 、ちくわ                        | ほししいたけ、 <b>にんじん</b><br>わかめ、はねぎ、 <b>ごぼう</b><br><b>きゅうり</b> 、とうもろこし                        | ごはん、あぶら、ごま   | 666 | 840  | 10月16日は世界食料デーです。国連によって世界の食料を考える日として制定されました。食べることができずに苦しむ人たちが無いようにしたり、すべての人に健康的な食事が行き渡るようにしたりすることを目的としています。この機会に自分の食生活を振り返り、食べ物を大切にできているか考えてみましょう。  |                     |
| 19<br>(火) |        | <br>トマトクリームスパゲティ | ブロッコリーサラダ<br>カットりんご                                    | <b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン<br>えび、カニかまぼこ                                      | <b>たまねぎ</b> 、えだまめ、しめじ<br>トマト、ブロッコリー、 <b>レタス</b><br><b>りんご</b>                            | スパゲティ<br>ホワイトシチュー<br>ドレッシング                              | 590 | 724  | イギリスのことわざに「朝の果物は金、昼は銀、夜は銅」というものがあります。これは、果物を食べる時のより良いタイミングの順番を表しています。果物には、体を動かしたり勉強したりするときに素早くエネルギーにかわるぶどう糖や果糖が含まれています。そのため、朝や昼に食べると活動の後押しをしてくれるのです。夜は活動が少なく、糖質の消費が少ないためたくさん食べるのは控えましょう。 |                     |
| 20<br>(水) |        | <br>ごはん          | せんざりじる<br>なつとう<br>ながいものそぼろに                            | <b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ<br><b>みそ</b> 、なつとう、 <b>ぶたにく</b><br>だっしだいず        | <b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> 、 <b>ねぎ</b><br>ひじき、さやいんげん                                      | <b>ごはん</b> 、あぶら<br><b>ながいも</b> 、さとう<br>でんぶん              | 628 | 780  | 一口に納豆といっても様々な種類があります。お店で売られているものには、小粒、ひきわり、大粒などがあります。小粒の納豆は、納豆菌が育ちやすいため、ねばりが強く、うま味がきいたものとなります。反対に大粒の場合は、ねばりは控えめで豆本来の味を感じられるという違いがあるそうです。   | 納豆容器は<br>ビニール袋へ     |
| 21<br>(木) |        | <br>こめこパン        | いなかやさいスープ<br>ながいもいりハンバーグ<br>チキンサラダ<br>チョコパテ            | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ウインナー</b><br>だいず、 <b>ハンバーグ</b><br><b>とりにく</b> 、まめ  | ズッキーニ、 <b>たまねぎ</b> 、セロリ<br>にんじん、 <b>レタス</b> 、 <b>きゅうり</b><br>きピーマン                       | <b>パン</b> 、じゃがいも<br><b>ながいも</b> 、ドレッシング                  | 710 | 804  | まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。売れ残りや期限の切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ等、原因はたくさんあります。無駄に買すぎないようにする、好き嫌いや食べ残しをしないなど、ちょっとしたことを気をつけ、食品ロスを減らしていきましょう。  |                     |
| 22<br>(金) |        | <br>むぎごはん        | ポークカレー<br>フルフルゼリー                                      | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b>   | <b>にんじん</b> 、 <b>たまねぎ</b><br><b>りんごピューレ</b> 、みかん<br>パイナップル、もも                            | <b>むぎごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b><br>カレールウ、マーガリン<br><b>ゼリー</b> | 739 | 944  | 皆さんは隠し味という言葉を知っていますか？隠し味とは、料理の味を引き立てるために、わからない程度に少しだけ使う調味料や食材のことです。料理に対して意外なものを使うことが多いので、全体の味のバランスを考えて入れる量を加減することがポイントです。ちなみに、給食のカレーでは青森県産のりんごペーストを隠し味に使っています。                           |                     |
| 25<br>(月) |        | <br>ごはん          | さつまじる<br>メンチカツ (パックソース)<br>すのもの                        | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b><br>こうやどうふ、 <b>みそ</b><br><b>メンチカツ</b> 、ちくわ | <b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b><br>つきこんにやく、 <b>だいこん</b><br><b>ねぎ</b> 、ほししいたけ、わかめ<br><b>きゅうり</b> | ごはん、さつまいも<br>あぶら、さとう                                     | 722 | 875  | 昔は鹿児島県の西半分の薩摩と呼んでいました。そこで食べられていた鶏肉を使った具沢山の汁物がさつま汁です。江戸時代のころに、鶏を戦わせる闘鶏で負けた鶏を野菜と煮込んで食べたのが始まりとされています。以前はお祝いの席でよく食べられていたそうですが、今では体が温まるということで寒い時期に食べられることが多いようです。                             |                     |
| 26<br>(火) |        | <br>やきそば         | わかめスープ<br>たまごサラダ<br>ヨーグルト<br>せわりコッペパン                  | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b><br>たまご、 <b>ヨーグルト</b>                      | わかめ、 <b>ねぎ</b> 、 <b>にんじん</b><br>たけのこ、えのきたけ<br><b>キャベツ</b> 、ピーマン、 <b>たまねぎ</b>             | ちゅうかめん、ごま<br>ごまあぶら、あぶら<br><b>パン</b>                      | 659 | 819  | ヨーグルトは牛乳を乳酸菌の力で発酵させて作ります。たんぱく質やカルシウム、ビタミン類を豊富に含む他、乳酸菌も多く含んでいます。乳酸菌にはお腹の調子を整え、便秘の改善や免疫力を高める働きがあります。そのまま食べてもよいですが、アイスやケーキなどのデザートや料理にも使うことができる便利な食品です。                                      | デザート容器<br>プラ        |
| 27<br>(水) |        | <br>ごはん          | しじみのみそじる<br>わかどりごまてりやき<br>てっこつサラダ<br>ふりかけ              | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>しじみ</b><br><b>とりにく</b> 、だいず<br>ちりめんじゃこ、チーズ<br>ふりかけ | こまつな、きピーマン、ひじき   | <b>ごはん</b> 、ごまあぶら  | 554 | 681  | 鉄骨サラダは、血を作る成分の「鉄」と骨の材料になる「カルシウム」がたっぷりな食材を使った献立です。どちらも不足しがちな栄養素ですが、成長期で体がぐんぐん大きくなる皆さんには特に大切な栄養素です。鉄骨サラダに使われている食材を確認して、お家でも進んで食べるようにしましょう。   |                     |
| 28<br>(木) |        | <br>ごまパン         | パンプキンポタージュ<br>コンビネーションオムレツ<br>ツナとキャベツのサラダ<br>ミニオレンジゼリー | <b>ぎゅうにゅう</b> 、たまご<br>まめ、ツナ   | <b>かぼちゃ</b> 、 <b>たまねぎ</b> 、 <b>パセリ</b><br><b>キャベツ</b> 、 <b>きゅうり</b>                      | <b>パン</b> 、ルウ<br>なまクリーム<br>ドレッシング、ゼリー                    | 779 | 864  | 10月31日はハロウィンです。ハロウィンは、秋の収穫を祝い、死者の魂が家族のもとに帰ってくるといわれるヨーロッパで生まれた行事です。ハロウィンといえばカボチャで作る「ジャック・オー・ランタン」が有名ですね。これには、死者の魂とともにやってくる悪霊を追い払う効果があるとされています。今日の給食は、かぼちゃを使ったパンプキンポタージュが登場します。            | デザート容器<br>プラ        |
| 29<br>(金) |        | <br>ごはん          | けいはんスープ<br>いわしうめに<br>きゅうりのたくあんあえ                       | <b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b><br>たまご、いわし<br>カニかまぼこ                      | ほししいたけ、 <b>にんじん</b><br>はねぎ、 <b>きゅうり</b><br><b>きりぼしだいこん</b> 、たくあん                         | <b>ごはん</b> 、ごま   | 642 | 787  | 鶏飯は、鹿児島県の奄美地方で食べられている郷土料理です。ごはんには、ほぐした鶏肉や錦糸卵、椎茸、パパイア漬などをのせて、丸鶏からとったスープをかけて食べます。鹿児島県では、給食の定番献立となっていて、カレーをおさえ一番人気になったこともあるそうです。  |                     |