



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)			いもに ほったつたあげ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく やきどふ ほったつたあげ	にんじん 、 ながねぎ こんにやく、 ごぼう ほうれんそう、もやし	ごはん、 ながいも さとう、あぶら、ごま	642	800	芋煮は山形県の名物で、主に秋に食べられる郷土料理です。山形県では、いも煮をふるまう「芋煮会」というものが古くから行われ、秋の風物詩となっています。主な材料は、牛肉、里芋、長ねぎ、こんにやくの4つで、しょうゆ味の物が一般的です。今日は、里芋の代わりに地元産の長芋を使って作っています。食べてみてください。
2 (火)			ごぼういりしのだに ゆでキャベツのサラダ ブルーベリーだいふく	ぎゅうにゅう 、 とりにく なると ごぼういりしのだに かにかまぼこ	にんじん 、わらび、ぜんまい たけのこ、 ながねぎ ほししいたけ、 キャベツ	こめこうどん ブルーベリーだいふく アーモンド ドレッシング	622	721	ブルーベリー大福は、青森県で収穫された「つがるロマン」の米粉をブレンドした生地に、青森県産のブルーベリーを練り込んで作っています。ブルーベリー生産量の1位は長野県、2位は東京都、3位は群馬県で、青森県は10位です。
4 (木)			たまごスープ ハーブチキン レタスとツナのサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご ハーブチキン、ツナ	にんじん 、たまねぎ ほうれんそう、えのきたけ とうもろこし、レタス きゅうり、カリフラワー	まめパン ミルメークコーヒー でんぶん、ドレッシング	685	772	鶏肉はととも古くから食べられていました。今から5000年ほど前のインドでは、すでに人間に飼われていたそうです。鶏肉は、体の血や肉になるたんぱく質が多く、脂肪は牛肉や豚肉より少ないので、スポーツをする人にもおすすめの食べ物です。唐揚げ、丸焼き、照り焼き、シチューやカレー、鍋物など、いろいろな料理でおいしく食べられます。
5 (金)			キーマカレー イタリアンサラダ カットりんご	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく ぶたにく 、だいず、チーズ	たまねぎ、 にんじん 、トマト にんにく、しょうが、 りんご ミニトマト、きゅうり ブロッコリー、きピーマン	むぎごはん いんげんまめ ひよこまめ、カレールウ バター、ドレッシング	719	912	スパイスというのは香辛料のことで、植物から作られ、料理に香りや辛みや色を付けるものです。カレーが生まれた国のインドでは、地域や家庭によって、好みのスパイスを混ぜてカレーパウダーを作ります。スパイスには、体温をあげたり、胃腸の働きを高めたり、疲れをとる働きがあります。また、食べ物が腐るのを防ぐ効果もあります。
8 (月)			ひめもちすいとんじる ごぼういりくだんご きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく ごぼういりくだんご ハム	ながねぎ 、 にんじん 、 ごぼう ほししいたけ、きゅうり きりぼしだいこん	ごはん ひめもちすいとん 、ごま	657	812	ひめもちは、十和田市産の「もち姫」という品種の小麦を使って作っています。「もち姫」は、もちもちとした食感が特徴の麦です。もちもちの食感だけでなく、つるつとしたのど越しもあることから、いろいろな加工品に使うことができる小麦として注目されています。
9 (火)			あげぎョウザ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、あげぎョウザ とりにく 、くらげ	にんじん 、 キャベツ 、 ながねぎ しょうが、にんにく、メンマ きくらげ、もやし とうもろこし、きゅうり	ちゅうかめん、あぶら はるさめ、ごま ねりごま、ドレッシング	621	826	ラーメンは汁に中華麺を入れた料理です。日本では明治時代、神戸や横浜などの港町に中華街が誕生し、大正時代ごろから各地へと広まっていったとされています。みそ、塩、しょうゆ、とんこつなどの色々な味や具材が楽しめるラーメンは、日本だけではなく海外の人にも人気があるそうです。
10 (水)			はくさいのみそじる いわしうめに ぶたにくとごぼうのしょうがいため	ぎゅうにゅう 、 とうふ あぶらあげ、いわしうめに ぶたにく 、 みそ	はくさい 、 にんじん 、たまねぎ あかピーマン、 ごぼう しょうが	ごはん 、ごま ゆきにんじんのたれ	704	867	今日の豚肉とごぼうのしょうが炒めには、雪にんじんのたれを使っています。雪にんじんは、世界自然遺産の「白神山」から清らかな水が届く、青森県深浦町で育てられています。普通の人参は、種をまいてから100～110日で収穫されますが、雪にんじんは、さらに2ヶ月以上も雪をかぶった土の中で熟成されます。そうすることで、果物と同じくらい甘く、香りのよい人参になるそうです。
11 (木)			だけきみポタージュ ウインナー チキンサラダ カシスジャム	ぎゅうにゅう 、ウインナー とりにく	たまねぎ、 にんじん 、 だけきみ きゅうり、きピーマン しろかぶ	こめパン 、 カシスジャム マーガリン ベシメルソース なまクリーム	684	850	獄きみというのは、青森県弘前市にある岩木山のふもとの獄地区で栽培・収穫されているとうもろこしです。獄きみは、他のとうもろこしに比べ、圧倒的に甘みが強く、生でも食べられるそうです。これはお盆を過ぎたあたりになると、獄地区の日中と夜間の気温差が10度以上にもなるためです。今日は、甘い獄きみをたっぷり使ってコーンスープを作りました。
12 (金)			しじみのみそじる さばみそに とりにくとこんにやくのもの	ぎゅうにゅう 、 しじみがい さばみそ に、 とりにく さつまあげ、 みそ	にんじん 、こんにやく、 ごぼう さやいんげん、しょうが	ごはん 、さとう	642	826	しじみ貝の都道府県別漁獲量は、1位が鳥根県、2位が青森県です。青森県では十三湖と小川原湖が主な産地で、給食では小川原湖産のしじみ貝を使っています。しじみ貝には鉄分やビタミンB12が多く含まれているので、貧血の予防にも効果が期待できます。

食育 11月12日(金)は ～ふるさと産品給食の日～

ごはん…地元でとれた「まっしぐら」というお米を使っています。
 牛乳……青森県でとれた良質な牛乳100%! 県内の工場加工しています。
 さば味噌煮…八戸産のさばで作った、給食でも人気のさば味噌煮です。
 鶏肉とこんにやくの煮物…青森県産の鶏肉と地元産のごぼう、青森県内の工場で作っているさつま揚げとこんにやくを使った煮物です。
 しじみ汁……小川原湖で採れた新鮮なしじみ貝を使い、青森県産の大豆で作ったみそで味付けしました。

この日は特に青森県産の食材をたくさん使っています。青森のおいしい食材に感謝して食べましょう!!



クwest 給食結果発表!!

先日、中学校3年生を対象に「もう一度食べたい給食」のアンケート調査を実施しました。集計したところ、上位20位までは下記の結果となりました。中学3年生が卒業するまでに、上位の献立とともに、少数派の献立も給食に反映させていただきますので、楽しみにしてください。

順位	献立名	票数	順位	献立名	票数	順位	献立名	票数
1	ストロベリーカスタードタルト	164	9	メロンパン	27	16	春雨サラダ、チキンみそカツ	17
2	ミルクレープ	93	10	ケーキ	26	17	せんべい汁、白玉デザート	17
3	シューチーズ	46	11	茶飯	23	17	コーンポタージュ	16
4	フルーツボンチ	39	12	ジョア、塩ラーメン	22	18	ラーメン、ブルーベリー大福	15
5	白玉入りクリームチーズ和え	36	13	ポークカレー、なべこ団子	20	19	味噌ラーメン、原宿ドッグ	14
6	カレー	34	14	海藻サラダ	19	20	りんご、ミートソーススパゲティー	13
7	さば味噌煮	33	15	クッパ	18		マロンパン、ハヤシライス	
8	クリームパン	31						



11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 20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	
15 (月)			ごまとうにゆうなべ さんまおかかに ながいもサラダ	ぎゅうにゆう 、 ぶたにく とうにゆう、あぶらあげ やきどうふ さんまおかかに	はくさい 、 にんじん 、しょうが ながねぎ 、えのきたけ、オクラ	ごはん、 ながいも ドレッシング	634 780	ごはんは炭水化物が豊富で、考えたり体を動かしたりするエネルギーのもとになります。その他にも、体をつくるたんぱく質やミネラル、食物せんいなどがバランスよく含まれています。また、肉や魚、卵、海藻など、どんなおかずとも合うので、バランスの良い献立が作りやすく健康的だと世界からも注目されています。
16 (火)			コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゆう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、だっしだいず ヨーグルト	たまねぎ、 にんじん 、ピーマン トマト、セロリ、 にんにく しょうが、 キャベツ 、きゅうり とうもろこし	スパゲティー マーガリン ドレッシング	712 868	ヨーグルトとは乳に乳酸菌を加え、発酵させて作ります。水牛やヤギ、羊、馬、ラクダなどの乳も原材料とされますが、日本では多くが牛乳から作られています。ヨーグルトは、良質なタンパク質・脂質・カルシウム・ビタミンA・B1・B2をバランスよく含んでおり、成長期のみなさんにもおすすめの食品です。
17 (水)			ほうれんそうのみそしる チキンみそカツ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゆう チキンみそカツ 、 ぶたにく こうやどうふ、 みそ	にんじん 、ほうれんそう しょうが、 だいこん さやいんげん	ごはん 、いたふ、あぶら さとう	641 806	大根は、おでんや煮物など、いろいろな料理に活躍する野菜の一つです。青森県は大根の産地で、出荷量は1位の北海道、2位の千葉県に次ぐ、第3位です。青森県内の主要産地は、東北町、おいらせ町、六ヶ所村、三沢市、三戸町、六戸町などです。
18 (木)			スコッチブロス とうふハンバーグ ポムポムサラダ いちごジャム	ぎゅうにゆう とうふハンバーグ とりにく	たまねぎ、 キャベツ 、 にんじん セロリ、にんにく、レタス りんご	スライスパン いちごジャム、 もちむぎ ポテトサラダ、マヨネーズ しろいんげんまめ	660 777	りんごはフランス語で「ポム」、じゃが芋はフランス語で「ポムドテール」といいます。「ポムドテール」は直訳すると「大地のりんご」という意味です。生の状態のじゃがいもの食感が、りんごに似ているからだそうです。今日はポテトサラダに十和田市産のりんごを入れてポムポムサラダにしました。食べてみてください。
19 (金)			エッグカレー ピーチしらたま	ぎゅうにゆう 、 とりにく うずらたまご	たまねぎ、 にんじん 、にんにく しょうが、 りんごピューレ パイナップル、おうとう、 ほくどう	むぎごはん 、 じゃがいも カレールー、マーガリン しらたまもち ほくどうゼリー	763 962	今日の給食のデザートは、リクエスト給食16位の白玉デザートです。青森県産の白桃と白桃ゼリーを、白玉もちと一緒に混ぜて作りました。桃には、腸の健康に役立つペクチンが含まれています。善玉菌を増やしたり、腸の動きを活発にさせる作用があり、便秘や下痢の対策になります。
22 (月)			ごもくあんかけどうふ にくはるまき ナムル	ぎゅうにゆう 、 ぶたにく いか、 どうふ にくはるまき	はくさい 、 にんじん 、 ながねぎ たけのこ、にんにく、しょうが こまつな、もやし	ごはん、あぶら でんぶん、ごまあぶら さとう、ごま	671 880	11月23日は勤労感謝の日です。私たちのもとに食事が届くまでには、農作物を育てる人、運ぶ人、売る人、料理を作る人など、多くの人々が関わっています。また、食べ物1つ1つにも命があり、私たちはその命をいただいて生きているのです。毎日食事ができることは、当たり前のことではありません。感謝の気持ちを込めて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
24 (水)			キャベツのみそしる なっとう にくなが	ぎゅうにゆう 、あぶらあげ どうふ 、なっとう ぶたにく 、 みそ	キャベツ 、 にんじん 、たまねぎ いとこんにやく、グリーンピース しょうが	ごはん 、 ながいも さとう、あぶら	654 814	納豆は蒸した大豆を納豆菌によって発酵させた、日本生まれの食べ物です。原料の大豆を上回る栄養があり、発酵によって作られた納豆キナーゼという成分には、血液をきれいにする効果があります。また、納豆菌には腸の中の良い菌を増やす働きがあり、豆に含まれている食物せんいと共に関内環境を整えてくれます。
25 (木)			クリームシチュー いかのマリネ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゆう 、 とりにく いか	にんじん 、たまねぎ、にんにく グリーンピース、とうもろこし レタス、きゅうり、きピーマン	こくどうコッペパン じゃがいも 、シチュールウ しろいんげんまめ マーガリン、なまクリーム ラ・フランスゼリー	614 853	コッペパンという言葉は、日本で作られたものですが、フランス語で「切られた」ということを意味する「クープ」がもとになったと言われています。学校給食の歴史を見ると、1980年代ごろまでは献立の主食は「コッペパン」のことが多く、毎日のようにコッペパンが出ていました。パンの大きさも、今の物よりずっと大きかったようです。
26 (金)			わかめのみそしる てりやきチキン ごもくきんぴら	ぎゅうにゆう 、 どうふ わかめ、 みそ てりやきチキン ぶたにく 、さつまあげ	にんじん 、 ながねぎ 、れんこん いとこんにやく、 ごぼう	ごはん 、さとう ごまあぶら	639 784	根菜は、「根」と書くだけに、植物の根を食べる野菜と思われがちですが、土の中で育つ茎や葉の部分を食べる野菜も含まれます。根菜の旬の多くは、秋から冬にかけてです。昔から体を温める効果があると言われ、寒い季節にぴったりの食べ物です。また、どの根菜も食物せんいが豊富で、おなかの調子をよくする働きがあります。
29 (月)			みぞれじる いわしのりんごソースに ほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゆう 、 ぶたにく なまあげ いわしのりんごソース ツナ	にんじん 、 だいこん 、 ながねぎ えのきたけ、ほうれんそう とうもろこし	ごはん、ドレッシング	707 872	みぞれ汁の「みぞれ」とは、雨と雪が混じったシャーベット状のものを言います。これを大根おろしに見立て、大根おろしを使った和え物を「みぞれ和え」、煮汁に大根おろしを加えて煮たものを「みぞれ煮」といいます。どれも、大根がおいしい冬の時期にぴったりの料理です。みぞれ汁を食べて、温まりましょう。
30 (火)			やきおにぎり れんこんとごぼうのサラダ	ジョア (ストロベリー) ぶたにく 、なると	にんじん 、ほうれんそう たまねぎ、 ながねぎ 、 ごぼう きゅうり、えだまめ、れんこん	こめこうどん カレールー やきおにぎり ドレッシング	638 742	青森県のごぼうは、出荷量が日本一で、国内出荷量の4割を占めています。産地は、夏に「ヤマセ」とよばれる冷たい風が吹く上北地域に集中しており、同じ根菜類である長芋の輪作作物として、生産が拡大しています。青森県のごぼうは、香りや風味が良く、シャキシャキとした食感が特徴で、煮物や炒め物以外にも、サラダなどにもおすすめです。

食育 <リクエスト給食結果発表!!>つづき


学校別ランキング1位

学校名	献立名	票数
三本木中	ストロベリーカスタード	37
十和田中	ストロベリーカスタード	25


学校名	献立名	票数
甲東中	ストロベリーカスタード	24
東中	ストロベリーカスタード	34
切田中	ストロベリーカスタード	7
大深内中	チキンみそカツ	4

学校名	献立名	票数
四和中	白玉入りクリームチーズ和え	3
第一中	なべっこ団子	4
十和田湖中	ミルクレープ	2
六戸中	ストロベリーカスタード	12
七百中	ストロベリーカスタード	14

リクエスト給食の上位にあがっていたミルクレープとマロンパンは、製造業者さんの都合で作れなくなり、残念ながらもう給食に出すことができません…。申し訳ありません。みなさんに楽しんでいただける給食を作りますので、卒業までお付き合いください。



●残食調べ結果●
令和3年9月の残食
総量 3749.1kg
一日当たり 約625kg
一人当たり 約35g



今月の十和田市産・六戸町産食材

- 豚肉 24日、29日
- 鶏卵 4日
- 長ねぎ 1日、2日、8日、9日、15日
- キャベツ 2日、9日
- 長芋 24日

