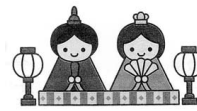




3月分こんだてひょう



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 17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	
1 (火)		ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、 だいず チーズ、ツナ、ヨーグルト	たまねぎ、 にんじん 、セロリ パセリ 、 にんにく 、しょうが トマト、ブロッコリー きゅうり、あかピーマン	スパゲッティ、マーガリン ドレッシング ひよこまめ レッドキドニー	693	850	パスタの誕生にはいろいろな説がありますが、古代ローマ時代に食べられていた、小麦粉をかゆ状に煮込んだ「プルス」が始まりと言われています。ソースに絡めて食べるパスタ料理が、イタリアに普及し始めたのは、トマトとの出会いがきっかけでした。トマトは観賞用として持ち込まれましたが食用に改良され、パスタと一緒に食べられるようになり、イタリア全体に広がりました。
2 (水)		すましじる とうふでんがく なのはなのごまポンずあえ ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう 、はんぺん ゆば、 とうふでんがく ちくわ	にんじん 、みつば、しいたけ なのはな、もやし	ちらしずし ひなまつりゼリー ごま、さとう	582	679	桃は中国において、仙人に力を与える果実と言われています。昔から、邪気を払い不老長寿を与える植物として親しまれてきました。日本でも中国と同じく、桃には邪気を払う力があると考えられていました。3月3日のひな祭りは「桃の節句」とも言い、桃の力によって女の子の健やかな成長を祈る行事です。
3 (木)		ジュリエンスープ エビフライ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン エビフライ	キャベツ 、 にんじん えのきたけ、たまねぎ きゅうり、とうもろこし	ごまパン 、あぶら マヨネーズ、さとう じゃがいも	690	806	給食では揚げ物や炒め物などに、菜種油を使用しています。菜種油は、春に黄色の花を咲かせる菜の花の種を絞って作られます。昔は食用ではなく、「行燈」という照明器具の燃料にされていました。食用に作り始められたのは、明治時代に入ってからです。日本では、菜種油が食用油の生産量の6割を占めています。
4 (金)		ビーフストロガノフ かいそうサラダ	ジョアストロベリー ぎゅうにく 、ヨーグルト かいそう	にんにく、しょうが、 にんじん たまねぎ、しめじ、トマト きゅうり、かんでん、レタス とうもろこし	むぎごはん 、ハヤシルウ マーガリン なまクリーム	587	767	日本の食卓には、のり、昆布、わかめ、ひじきなど、海藻がよく登場します。海藻は、エネルギーは控えめですが、鉄やカルシウム、マグネシウムなど健康に欠かせない無機質や食物せんいを多く含んでいます。海藻を食べる習慣のなかった欧米でも、ヘルシーフードとして注目されているそうです。みそ汁の具やサラダ、焼きのりなど、毎日少しずつでも食べるといいですね。
7 (月)		だいこんのみそじる さばしょうがに にくなが	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ さばしょうがに ぶたにく 、 にぼしこ	だいこん 、 にんじん 、たまねぎ こんにやく、グリーンピース しょうが	ごはん、あぶら ながいも 、さとう	712	881	長芋は、カリウムなどのミネラルやビタミンを多く含むため、「山のうなぎ」とも言われることがあります。長芋にはでんぷんを分解する酵素が含まれているため、ごはんなどに含まれるでんぷんの消化を助けてくれます。食欲がなくて消化液の分泌が少なくなった時も、長芋と一緒に食べることで胃に負担をかけることなく栄養素を吸収することができます。体にやさしい食べ物です。
8 (火)		ささみカツ ごぼうとれんこんのサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、いか、ささみカツ	にんじん 、メンマ、 キャベツ もやし、ながねぎ、にんにく しょうが、 ごぼう 、きゅうり えだまめ、れんこん	パックちゅうかめん あぶら、ドレッシング	621	768	れんこんにはたくさんの穴が空いていますが、何のために空いているか知っていますか？答えは、れんこんが呼吸をするためです。れんこんが育つ土の中は酸素が少なく、酸素を取り入れるために水上の葉とつながっていて、穴を通して呼吸をしています。また、穴がある形から「先が見通せる」の意味で、縁起がよいとされていて、お祝い料理には欠かせない食材です。
9 (水)		わかめスープ はんじゅくあじつきたまご ガバオいため すだちゼリー	ぎゅうにゅう 、わかめ どうふ はんじゅくあじつきたまご ぶたにく 、 だいず	ながねぎ、 にんじん えのきたけ、にんにく たまねぎ、たけのこ あかピーマン、ピーマン	ごはん 、あぶら、さとう ごま、すだちゼリー	658	811	ゆず、すだち、かぼす、この3つは柑橘類です。「ゆず」は奈良時代に中国から伝わりました。寒さに強く、風味付けから保存食まで、いろいろに使われます。「すだち」は徳島県の特産で酸味が強く、「酢」として使われたことから「酢橘」と名づけられたそうです。おもに熟す前に青いま取穫されます。「かぼす」は、大分県の特産です。独特の香りとまろやかな酸味が特徴です。それぞれの味と香りを楽しみたいですね。
10 (木)		はくさいのクリームに ロングウイナー (マイティソース) チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン だっしふんにゅう ロングウイナー とりにく	たまねぎ、 にんじん 、 はくさい とうもろこし、レタス きゅうり、きピーマン	せわりコッペパン いんげんまめ ベジメルトソース マーガリン	674	807	冬野菜の代表ともいえる白菜には、かぜの予防や免疫力アップに効果があります。特に芯あたりの黄色っぽい部分には甘みがあり、ビタミンCが多く、カルシウムや鉄分などのミネラルも含まれています。白菜は、寒さにあたると、体内のでんぷんを糖に変えて凍らないうようにするので自然と甘みが増します。和食、洋食、中華等、どんな料理にしてもおいしいので、たくさん食べましょう。
11 (金)		マーボーどうふ えびシュウマイ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう 、 どうふ ぶたにく 、 だいず えびシュウマイ、ハム	しいたけ、たけのこ、ながねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、きゅうり	ごはん 、ごまあぶら でんぷん、はるさめ	677	914	えびの殻には食物せんいが多く、昔から「えびは尾まで食べれば病気になる」と、不老長寿の食材と考えられてきました。また、えびは赤い色をしています。これはアスタキサンチンという色素を持っているためです。アスタキサンチンには、血管に脂がこびりつくのを防いだり、視力低下を防いだりする作用があります。

食育 **1年間の食生活をふり返ろう!**

今年度もあと1か月となりました。1年間の自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり返ってみましょう。できていたら、□の中に○を書きましょう。

あさ朝ごはんを毎日食べましたか?		にがて苦手なものでも食べてみましたか?		食事の前と後に石けんで手を洗いましたか?	
かんじよく間食をとり過ぎないようにしましたか?		はしを正しく持っていましたか?		行事食について知ることができましたか?	
よくかんで食べましたか?		きゅうしよく じかん 給食の時間は ちくしよく 黙食できましたか?		※新しい生活様式では食事中に かいわ 会話をしないことが大切です。	

卒業おめでとう

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業ですね。9年間の給食とお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

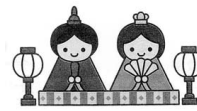
いくつチェック できたかな? できることを少しずつ増やしていこう!

青森県学校栄養士協議会 食育推進キャラクター「あぶんに」

●残食調べ結果●

- 令和4年1月の残食
- 総量 2385kg
- 一日当たり 約216.9kg
- 一人当たり 約40.88kg

今月の十和田市産・六戸町産食材
・鶏卵 14日
・長芋 7日、18日



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 (月)			かきたまじる ヒレカツ (パックソース) わふうサラダ おいわいケーキ	ぎゅうにゅう 、 たまご ヒレカツ、かにかまぼこ	にんじん 、はねぎ、えのきたけ だいこん 、みずな	ごはん、でんぶん あぶら、ドレッシング おいわいケーキ	665 835	「トンカツ」は、日本で考え出された料理です。もとはカツレツという料理で、フランス語で肉を薄く切ること を意味するコートレットという言葉が由来です。それが豚の豚とカツレツが一語になって「豚カツ」という 名前になりました。
15 (火)			ごぼういりしのだに わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう 、なると ぎゅうにく ごぼういりしのだに、ツナ わかめ	にんじん 、 ごぼう 、たまねぎ ながねぎ、きゅうり、しょうが	パックこめこうどん ドレッシング	561	塩分は体にとって必要な栄養素ですが、とりすぎると高血圧やがんなどの生活習慣病にかかりやすくなって しまいます。塩分のとりすぎを防ぐには、食品に含まれる塩分量を知って、一回に食べる量を減らす、塩分の 多い種類のスープを残す、塩分の多い食品を組み合わせないようにするなどの、工夫をすることが必要です。 子どもの時から塩分の少ない食生活を心がけ、健康で生活できるようにしましょう。
16 (水)			あおなのみそしる いわしかんろに ぶたにくのねぎしおいため	ぎゅうにゅう 、 とうふ みそ 、いわしかんろに ぶたにく 、 にぼしこ	にんじん 、だいこんのは ながねぎ、だいずもやし キャベツ 、あかピーマン にんにく	ごはん 、いたふ、あぶら	598 748	みなさんは緑色の葉っぱの野菜と言え、どんなものを思い浮かべますか？代表的なものに、小松菜やほうれん 草がありますが、実は大根の葉っぱには、これらの野菜よりもビタミンCや鉄、カルシウムや食物せんいが 多く含まれています。今日のみそ汁には大根の葉が入っています。しっかり食べて体にいい栄養をとり入れ ましょう。
17 (木)			ワンタンスープ デミハンバーグ たまごサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう デミハンバーグ、たまご	はくさい 、 にんじん 、ながねぎ しいたけ、きゅうり	しよくパン 、ワンタン いちごジャム	682 803	ジャムの歴史はとても古く、今から1万年～1万5千年前の旧石器時代後期までさかのぼります。人類がミ ツバチの巣から蜜をとっている風景がスペインのアラーニャ洞窟で発見され、その蜜を使って果実を土器で煮 たあとが発見されました。日本で初めてジャムを作ったのは明治10年。東京の新宿にあった勸農局でいちご ジャムを作って試売したそうです。
18 (金)			あごだしじる わかどりのごまてりやき みそきんぴら	ぎゅうにゅう 、 みそ あぶらあげ わかどりのごまてりやき ぶたにく	にんじん 、 ながねぎ 、 ごぼう れんこん、 こんにやく たまねぎ 、 キャベツ	ごはん 、 ながいも 、ごま ごまあぶら、さとう	616 766	日本には「一汁三菜」という言葉があるほど、汁ものを生活にとり入れてきました。汁ものにはその地域なら ではの食材が使われることが多く、味はしょうゆやみそなど様々です。青森県には、せんべい汁やけの汁、魚 のあらを使ったじゃっば汁などがあります。日本各地で食べられている汁ものを調べてみると、地域の特色 なども知ることができ、おもしろいかもかもしれません。
22 (火)			とりてん ゆでキャベツのアーモンドサラダ だけきみむしパン	ぎゅうにゅう 、たまご なると、とりてん かにかまぼこ	にんじん 、しいたけ、ながねぎ キャベツ	パックそうめん あぶら、アーモンド ドレッシング だけきみむしパン	657 778	「天ぷら」は和食を代表する食べ物です。日本に天ぷらの調理法が伝わったのは室町時代です。鉄砲の伝来 とともに「南蛮料理」として、ポルトガルから伝わったとされています。そのころの日本では、油は大変貴重 なものだったため、油を大量に使う天ぷらは高級品であり、庶民の口に入ることは減多にありませんでした。 江戸時代の初期には油の生産量が増え、天ぷらは庶民の味として広まっていきました。
23 (水)			キーマカレー ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だいず、ヨーグルト	たまねぎ、 にんじん 、にんにく しょうが、 りんごピューレ みかん、パイン、もも	むぎごはん 、カレールウ はちみつレモンゼリー レンズまめ、ひよこまめ たかきび、えんどうまめ	745 946	はちみつは、ハチが花の蜜を集めてくるだけでできるものではありません。花の蜜を巣に持ち帰った時点では 水分は70%で、とても水っぽい状態です。その蜜をハチの酵素で分解し、ハチの羽の羽ばたきで余分な水分を 時間をかけてじっくり飛ばします。1匹のハチが一生で集められるはちみつの量は、ティースプーン1杯分 だといわれています。大切に食べたいですね。
24 (木)			ジャーマンスープ ハーブチキン いかのマリネ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハーブチキン、いか	にんじん 、たまねぎ、いんげん きゅうり、ブロッコリー きピーマン	まめパン 、 じゃがいも ドレッシング	720 818	今日は今年度最後の給食です。皆さんの1年間の食生活はどうだったでしょうか？好き嫌いを減らすこと や、よくかんで食べることで、食事のマナーなどに気をつけることはできましたか。1年前の自分と比べてどの くらい成長できたかを振り返ってみましょう。十分にできなかったところは意識して直すようにし、4月か らは一歩成長した姿で食生活を送れるようにしましょう。

朝食アンケートの結果を お知らせします

まいにちちようしよく た
毎日朝食を食べますか？

市町村	毎日食べる	1週間に2~3日食べない	1週間に4~5日食べない	ほとんど食べない
十和田市	81.3	11.8	4.4	2.5
六戸町	88.6	6.3	0	5.1

ほとんどの生徒は朝食を毎日食べているが、「食べない日がある」と答えた生徒は
十和田市で18.7%、六戸町で11.4%だった。
朝食を食べない理由としては、「食欲がない」と「時間がない」が多かった。

今年度は、十和田市・六戸町の全中学校2学年に朝食アンケートを
実施しました。対象人数は十和田市406人、六戸町79人でした。(三本
木高等学校附属中学校は人数に含まれておりません。)

各校お忙しい中、アンケートのご協力をありがとうございました。

品数

品数	十和田市 (%)	六戸町 (%)
5品	24.4	29.1
4品	20.9	20.3
3品	26.1	13.9
2品	15.3	15.2
1品	10.6	13.9

朝食で食べた物から、品数を計算し、集計した。

朝食で食べているもの

品名	十和田市 (%)	六戸町 (%)
ごはん	60.3	63.3
パン	30.8	21.5
みそ汁	33.3	39.2
野菜	36.0	36.7
卵	27.6	22.8
肉	23.4	35.4
牛乳	22.2	20.3
ハム・ウインナー	22.2	22.8
ヨーグルト	20.0	20.3
果物	18.7	17.7

「今日の朝食は何を食べましたか」という問いに
1. ごはん 2. パン 3. めん類 4. 肉のおかず 5. ハムやウインナー 6. 魚のおかず
7. 卵のおかず 8. 野菜 (サラダやおひたし) 9. つけもの 10. 海そう 11. みそ汁
12. スープ 13. 牛乳 14. ヨーグルト 15. くだもの 16. シリアル 17. 納豆 18. その他
これらの18の項目の中から、食べたものを全てを選んでもらい、その中から、上位10項目を抜粋した。