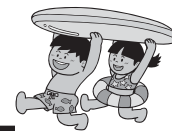




# 7~8月分こんだてひょう



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)		しよく いく 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	食	育	一	口	メ		モ
7/1 (金)			キャベツのみそしる あつやきたまご ごぼうブルコギ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>にぼしこ</b> 、 <b>みそ</b> あつやきたまご、 <b>ぶたにく</b>	<b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> 、しめじ <b>ごぼう</b> 、ほししいたけ あかピーマン、つきこんにやく	<b>ごはん</b> 、ごま、さとう ごまあぶら	590	755	気温が高い日が増えました。暑い夏に体調を崩さずに元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。朝・昼・夕はバランスの良い食事を食べ、朝食抜きなどにならないようにしましょう。また、脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。					
4 (月)			とりじる さけみそやき ながいもサラダ	ジョア、 <b>とりにく</b> こうやどうふ、さけ ちくわ	<b>ごぼう</b> 、 <b>にんじん</b> 、 <b>はくさい</b> ねぎ、ほししいたけ いとこんにやく、オクラ	ごはん、いたふ <b>ながいも</b>	518	662	気温と湿度が高い夏は、細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの飲み水を常温に置いておくのはとても危険です。早めに飲み切るようにしましょう。また、外から帰ってきたときや食事の前は必ず手洗いをし、体の中に細菌を入れないように気をつけましょう。					※ジョア ようき 容器は専 用ビニ ール袋へ
5 (火)			はんじゅくあじつきたまご ナムル チョコシュー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> いか、なると、たまご	<b>キャベツ</b> 、メンマ、 <b>にんじん</b> はねぎ、きくらげ ほうれんそう、もやし	<b>うどん</b> 、ごま ごまあぶら、チョコシュー	601	704	ナムルは朝鮮半島の家庭料理のひとつで、もやしやほうれん草などの野菜やゼンマイなどの山菜をゆで、調味料と和えて作ります。日本ではビビンバの具に使われることで有名ですが、韓国では食事のおかずとして欠かせないもので、たくさん種類があるそうです。					
6 (水)			だいこんのみそしる てりやきチキン ひじきのいために	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なまあげ <b>にぼしこ</b> 、 <b>みそ</b> てりやきチキン、ひじき さつまあげ、だいず	<b>だいこん</b> 、 <b>にんじん</b> 、しめじ いとこんにやく、れんこん	<b>ごはん</b> 、あぶら	606	746	ひじきには、カルシウムや鉄、ヨウ素が含まれています。髪や爪、肌を健康に保つ効果がある と期待されています。また、骨や歯を健康に保つ効果があります。古くからひじきを食すると 長生きすると言われてます。しっかり食べて健康な体作りをしましょう。					
7 (木)			はるさめスープ ハムカツ ツナサラダ たなばたゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、たまご なると、ハムカツ、ツナ	オクラ、ブロッコリー、レタス あかピーマン	パン、あぶら、はるさめ ドレッシング、ゼリー	663	845	今日は七夕です。七夕には夜空に浮かぶ天の川や織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられてい ます。暑くて食欲がわかないときでもツルツルと喉を通りやすく、この季節にはピッタリの食べ物です。 今日の給食では、天の川をイメージして春雨をスープにしました。七夕の雰囲気を感じてください。					※デザー ト容器: プラ
8 (金)			チキンカレー かいそうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> かいそう、かんでん	たまねぎ、 <b>にんじん</b> <b>りんごピューレ</b> 、 <b>きゅうり</b> とうもろこし	<b>むぎごはん</b> 、じゃがいも カレールウ	614	787	カルシウムは、丈夫な骨を作るのに欠かせない栄養素です。給食のない日は、カルシウムが不 足しがちになります。休日も乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品（小松菜・大豆・ 大豆製品・小魚・切干大根など）を意識して食事に取り入れましょう。					
11 (月)			きりぼしだいこんのみそしる ホッケフライ にくなが	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>みそ</b> 、ホッケフライ <b>ぶたにく</b>	<b>キャベツ</b> 、 <b>きりぼしだいこん</b> <b>やさいだし</b> 、たまねぎ <b>にんじん</b> 、いとこんにやく グリーンピース	ごはん、あぶら <b>ながいも</b> 、さとう	680	841	ホッケは漢字で魚へんに花で「鮓」と書きます。白身魚で脂肪が少なくせのない魚です。鮮度 が落ちやすい魚なので産地以外では開き干しを食べることが多いようです。北海道ではホッケフ ライは定番の揚げ物料理で、スーパーのお惣菜や給食などでもよく食べられているそうです。					
12 (火)			だいこんサラダ ピーチゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b>	たまねぎ、さやいんげん <b>にんじん</b> 、 <b>だいこん</b> 、みずな	スパゲティ、マーガリン ルウ、ゼリー	549	673	大根は根が大きいことから「大根」と室町時代頃から呼ばれるようになりました。大根は白い色 ですが、成長する過程で咲く花も白い色をしています。花言葉は「潔白」と「適応力」で、潔白 は花の白さに由来し、適応力は大根がどんな料理にも合い味が染み込むことからついたそうです。					※デザー ト容器: プラ
13 (水)			しおマーボーどうふ えびしゅうまい クラゲのちゅうかあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> <b>どうふ</b> 、だっしだいず エビシューマイ、くらげ カニかまぼこ	<b>にんじん</b> 、ねぎ、たけのこ ほししいたけ、グリーンピース <b>きゅうり</b>	<b>ごはん</b> 、でんぷん ごまあぶら、さとう ごま	625	798	もうすぐ夏休みです。夏休み中は普段の学校生活とは違い運動不足になりがちです。適度な運 動は気分をリフレッシュでき、ストレス解消になります。さらに体を動かすと適度に疲労し、 気持ちよく眠ることができます。水分補給を心掛けながら運動をしましょう。					※焼売 小1個 中2個
14 (木)			たまごスープ ウインナー フレンチサラダ クリームゴールド	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> ウインナー、チーズ	<b>にんじん</b> 、 <b>かぶ</b> 、はねぎ ブロッコリー、レタス	<b>パン</b> 、でんぷん、まめ ドレッシング クリームゴールド	720	879	夏になると暑さから食欲が落ちたり、冷たいものばかり食べて栄養のバランスが悪くなる ことがあります。そんな時に気をつけたいのが貧血です。貧血は朝食抜きや外食、インスタント食品のとり過ぎなど、食生活が原 因で起きる場合がほとんどです。貧血にならないために、1日3食バランスよく食べるよう心掛けましょう。					※ウイン ナー 小1本 中2本
15 (金)			しじみのみそしる さばみそに いんげんとむしどりのごまあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>しじみ</b> <b>みそ</b> 、さば、とりにく	さやいんげん、もやし <b>にんじん</b>	<b>ごはん</b> 、ごま	570	749	立秋前の18日間を「夏の土用」といいます。日本では、暑さの厳しいこの時期に、栄養価の高いうなぎ や「う」のつく食べ物を食べて健康を願う風習があります。また、この時期のしじみ貝は「土用しじみ」 といわれます。体力が衰える夏場に元気ができるようにアミノ酸をたっぷり含んだしじみを食べて下さい。					

## 食育 暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

## 熱中症予防 4つのポイント

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食  
べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の  
渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとに  
コップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんか  
いたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ	砂糖...40~80g
食塩...1~2g	(4~8%)
(0.1~0.2%)	レモン汁...このお好みで

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

令和4年度5月残食調べ結果

総量	4253.9kg
1日あたり	223.8kg
1人あたり	44.3g

地元産(十和田・六戸)食材

鶏卵...7/14・8/29	ごぼう...7/1・4
長芋...7/4・11・20	豚肉...7/11
人参...7/1・4・5・8・11・12・13・14・15・21	
きゅうり...7/13・19	



# 7~8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

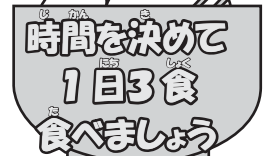
日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育一口メモ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	なつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
19 (火)		ひやしちゅうか	カレーロール ひやしちゅうかのぐ (パックひやしちゅうかのたれ) パンケーキ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ハム たまご、カレーロール	<b>ぎゅうり</b> 、もやし	ちゅうかめん、ごま あぶら、パンケーキ	631	723	冷たい麺類は、暑くて食欲のないときはとても食べやすい食事です。そうめんやそばは薬味を入れためんつゆにつけてたべますが、冷やし中華のように具だくさんにして食べると栄養のバランスが良くなります。また、味付けや具を変えれば違った味わいになり飽きずに食べることができます。家庭でも具だくさんにして食べてみましょう。※中華麺に、冷やし中華の具をのせてたれをかけて食べましょう。					
20 (水)		ごはん	ながいものみそしる ショーロンポー マーボなす	<b>ぎゅうにゅう</b> こやどうふ、 <b>みそ</b> <b>にほしこ</b> 、ショーロンポー ぶたにく、だっしだいず	オクラ、 <b>にんじん</b> 、なす、ねぎ たけのこ、グリーンピース	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいも</b> いたふ、ごまあぶら	608	829	なすの旬は5月~10月頃の初夏から秋にかけてです。夏のなすはみずみずしく、秋のなすは種が少なく実が締まっています。なすにはカリウム、葉酸、ポリフェノール等の栄養素が含まれています。体のむくみをとる、高血圧や貧血の予防、老化防止などの働きをしてくれます。					※ショーロンポー 小1個 中2個
21 (木)		こめこパン	コンソメスープ ハンバーグ たまごサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン ハンバーグ、たまご	<b>にんじん</b> 、セロリ、 <b>キャベツ</b> たまねぎ、ブロッコリー	<b>パン</b> 、じゃがいも	657	757	今日で一学期の給食は終わります。夏休みは学校があるときと比べて自由時間が多くなるため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きをし、1日3回の食事をとり体調を崩さないようにしましょう。また、夏休み中はダラダラ過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごしましょう。食事の準備や後片付けなど、家庭の手伝いにもぜひ挑戦してください。					
8/24 (水)		ごはん	わかめスープ タコミート レタスサラダ マンゴープリン	<b>ぎゅうにゅう</b> 、わかめ ぶたにく、 <b>ぎゅうにく</b> だっしだいず、チーズ	<b>にんじん</b> 、ねぎ、たけのこ たまねぎ、えだまめ、 <b>にんにく</b> レタス、 <b>トマト</b> 、きピーマン	<b>ごはん</b> 、さとう、ごま ごまあぶら マンゴープリン	642	812	二学期が始まりました。休み明けは、頭痛や腹痛・だるい・イライラする・やる気がでないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因で、改善するには食事と睡眠がカギになります。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えましょう。					※デザート 容器： 小 紙
25 (木)		パンズパン	いなかやさいスープ チキンフィレオ コールスローサラダ マイティソース	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン チキンフィレオ	<b>にんじん</b> 、セロリ、カリフラワー ズッキーニ、たまねぎ <b>キャベツ</b> 、むらさきキャベツ	<b>パン</b> 、じゃがいも あぶら、ドレッシング	615	708	キャベツには、ビタミンUという栄養素が入っています。別名キャベジンともよばれ、胃の粘膜を修復したり、胃の病気の予防に役立つ成分です。その他、ビタミンC、K、食物繊維、カリウム、カルシウムなどの栄養素が含まれています。胃腸の働きを保つためにも積極的に食べましょう。					
26 (金)		むぎごはん	なつやさいカレー フルフルゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> ヨーグルト	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、かぼちゃ <b>なす</b> 、 <b>りんごピューレ</b> 、パイン もも、みかん	<b>むぎごはん</b> 、マーガリン カレールウ、ルウ なまクリーム、ゼリー	739	902	夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にもった熱を体の外に出す働きがあります。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給することができます。旬の美味しい野菜を食べて必要な栄養素をとり入れましょう。					
29 (月)		ごはん	みそかきたまじる にくだんご ごぼうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> <b>どうふ</b> 、 <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> <b>にくだんご</b> 、ちくわ	<b>にんじん</b> 、ほうれんそう <b>ごぼう</b> 、みずな、とうもろこし	ごはん、ごま	627	779	卵の殻には赤色と白色があります。これは親鳥の品種の違いによるものです。また、黄身の色も濃いものや薄いものがありますが、これは餌の飼料に含まれる素材の違いによるものです。しかし、殻の色、黄身の色どちらも栄養価に違いはなく、たんぱく質、脂質、ビタミンA、B1、Dなどのビタミン類、鉄分、カルシウムが入っています。とても栄養価の高い食品ですのでしっかりと食べましょう。					※肉団子 しょうちゅう 小・中 2個
30 (火)		サラダそうめん	コロケ サラダそうめんのぐ (パックめんつゆ) レモンタルト	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ツナ	レタス、 <b>きゅうり</b> あかピーマン、きピーマン	そうめん、コロケ あぶら、レモンタルト	591	701	レモンにはクエン酸という酸味成分が含まれています。クエン酸には体の疲れをとる働きがあります。また、クエン酸には、カルシウムを包み込んで溶けやすい形にする力があり、カルシウムを効率よくとることができます。※そうめんに、サラダそうめんのぐをのせてつゆをかけてたべましょう。					
31 (水)		ごはん	あおなのみそしる ぎょうざ ぶたキムチいため	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、ぎょうざ <b>ぶたにく</b>	だいこんな、 <b>にんじん</b> <b>はくさい</b> 、もやし、たまねぎ にら	<b>ごはん</b> 、いたふ、さとう ごまあぶら	594	796	キムチは韓国の伝統料理で、白菜・大根・きゅうり等を薬味ダレにつけて作る発酵食品です。健康食品として科学的に認められていて、世界中からも人気を集めています。ビタミンやミネラルの栄養素をとることができ、乳酸菌も含まれているので腸内の環境を整えてくれます。					※餃子 小1個 中2個

## 食育

### 夏バテ予防は食生活から!

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夜の食事時間を決めて、毎日しっかりと食べましょう! 給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。



冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には1本に角砂糖4~5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、とりすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、水や麦茶を飲みましょう。



給食のない夏は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。

暑さをのりきるためにビタミンB1をしっかりとる  
ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。中でも炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんなど、のど越しのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになったりするので、とくに注意して摂取したいビタミンです。脳や末梢神経の機能を保つはたらきもあります。右記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を意識してとりましょう。

