



9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)		しょく いく ひと ぐち メ モ						おしらせ
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ	モ	
1 (木)		トマトスープ ウイナー(マイティソース) ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ウイナー	にんじん 、 キャベツ 、 たまねぎ トマト、にんにく、 きゅうり えだまめ	せわりコッペパン しろいんげんまめ じゃがいも、マヨネーズ さとう	619	783	9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日、「防災の日」です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。						※ウインナー 小1本 中2本
2 (金)		ビーフストロガノフ コールスロー	ジョアストロベリー ぎゅうにゅう 、ヨーグルト	たまねぎ 、 にんじん 、しめじ トマト、にんにく、しょうが キャベツ 、 きゅうり とうもろこし	むぎごはん なまクリーム ハヤシルウ ドレッシング マーガリン	653	851	秋は「実りの秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回り、とれたてをその時期に食べることができ、また「食欲の秋」とも言われます。秋から冬にかけて気温が下がってくると、体温を維持するために多くのエネルギーが必要になります。そのために、冬に向けて体にエネルギーを蓄えておけるよう、秋に食欲が増すそうです。						※ジョア 容器は専用 ビニール袋へ
5 (月)		キャベツのみそしる チキンみそカツ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ 、 チキンみそカツ みそ	キャベツ 、 にんじん ほうれんそう、もやし	ごはん、いたふ、あぶら ごま	596	752	昔「ごまどうらん」というごまのお菓子がありました。このお菓子は、ごまと小麦粉で作った焼き菓子で、おいしそうによくふくらんではいるものの、中身は空っぽでした。そのため、見かけはよいけれど中身のないものを、このお菓子にちなんで「ごまがし」から「ごまかし」というようになったそうです。						
6 (火)		あじつきにたまご きりぼしだいこんサラダ おつきみだんご	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、あじつきにたまご ハム	にんじん 、 キャベツ 、 ながねぎ にんにく、しょうが、メンマ きくらげ、もやし、 きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	ちゅうかめん、ごま つきみだんご	601	707	9月10日は十五夜です。十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、十五夜の行事は1000年くらい前に中国から伝わりました。そのころは身分の高い人たちが、月を見ながら月の詩や歌を作り、楽器を演奏しました。江戸時代になると、この風習が人々に伝わり、おだんごや枝豆、里いも、栗、柿、ススキなどをお供えるようになりました。						
7 (水)		ながいものみそしる さけみそやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう さけみそやき、あぶらあげ ぶたにく 、さつまあげ みそ	にんじん 、いんげん、れんこん こんにゃく、 ごぼう	ごはん 、さとう、ごま ごまあぶら、 ながいも	609	766	れんこんはハスの地下茎です。輪切りにすると断面に穴が複数開いています。この穴はれんこんが呼吸するためのものです。れんこんは「蓮田」と呼ばれる泥の中で育ちますが、水上の葉とつながっていて、穴を通して酸素を取り込んでいるのだそうです。サクサクとした食感が特徴で、サラダや炒め物、煮物や揚げ物など、様々な料理に使うことができます。						
8 (木)		コーンポタージュ ハーブチキン グリーンサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ハーブチキン、いか	たまねぎ 、 にんじん 、パセリ とうもろこし、ブロッコリー レタス、 きゅうり	スライスパン ブルーベリージャム コーンポタージュ マーガリン、なまクリーム ドレッシング	661	872	とうもろこしの原産地はメキシコから中央アメリカのあたりです。日本には450年ほど前にポルトガル人によって伝えられました。とうもろこしは食べるだけでなく、家畜の飼料や工業用の油として使われています。また最近では車の燃料としても利用されているようです。						
9 (金)		あごだしじる いわしりんごソースに ぶたにくのねぎしおいため	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ とうふ 、 ぶたにく いわしりんごソース	ながねぎ、 キャベツ 、にんにく あかピーマン、もやし	ごはん 、あぶら	628	775	あごだしとは天日干しにした焼いたりしたトビウオから作るだしです。あごだしの名前は、トビウオを「あご」と呼ぶ九州地方の方言に由来しています。九州地方でトビウオを「あご」と呼ぶ由来には諸説ありますが、トビウオのあごが前に突き出ていることや、硬い為食べるにあごが痛くなること、あごが落ちるほどおいしいことなどが由来と言われています。						
12 (月)		マーボー豆腐 ギョウザ バンバンジー	ぎゅうにゅう 、ギョウザ ぶたにく 、 とうふ 、 だいず とり に く	ながねぎ 、たけのこ、しいたけ にんにく、しょうが、 きゅうり かんてん、もやし	ごはん、でんぷん ごまあぶら ドレッシング、ねりごま	689	908	朝ごはんは私たちの体に欠かすことができない大切な食事です。朝ごはんをとることで、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を得ることができます。また、眠っている間に休んでいた脳や体を目覚めさせ、胃や腸が働き、排せつを促して1日の生活リズムを作ります。朝ごはんは、簡単なもので良いので毎日食べるようにしましょう。						※ギョウザ 小1個 中2個
13 (火)		ごぼういりしのだ だいこんサラダ シューチーズ	ぎゅうにゅう ごぼういりしのだ 、たまご なると、かにかまぼこ	ながねぎ 、 にんじん 、しいたけ だいこん 、 きゅうり 、 えだまめ	そうめん、ドレッシング シューチーズ	611	702	そうめんが誕生したのは、およそ1700年ほど前の中国・魏の時代と言われています。日本には奈良時代にそうめんの元となる「索餅」が誕生しました。さくべいとは、もち米の粉をこねて、細く伸ばして縄のようにねじり合わせたお菓子の一種です。鎌倉時代からそうめんづくりが始まり、室町時代に現在のそうめんの形や作り方、料理法ができたそうです。						
14 (水)		はくさいのみそしる さばみそに とりにくとこんにゃくののもの	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ とうふ 、さばみそに とり に く 、さつまあげ みそ	はくさい、 にんじん 、 ごぼう こんにゃく、いんげん しょうが	ごはん 、さとう	664	865	こんにゃくはコンニャクイモという芋から作られます。コンニャクイモは、日本ではほとんどが群馬県で収穫されていて、栃木県、茨城県と続くそうです。日本の他にはミャンマー、韓国などのアジア各国でも、古くからこんにゃくを食用としてきました。しかし現在、低カロリーのこんにゃくは和食ブームと共に、健康食品として欧米にも広がりつつあるそうです。						
15 (木)		スコッチブロス しろみぎかなフライ(タルタルソース) コーンサラダ	ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ とり に く	たまねぎ 、 キャベツ 、 にんじん セロリ、にんにく、 きゅうり ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし	こくとうコッペパン タルタルソース しろいんげんまめ もちむぎ 、ドレッシング	622	811	セロリはせりの仲間、さわやかな香りが特徴の野菜です。この香りには食欲を増したり、イライラをしずめて心落ち着かせる効果があります。苦手な人も多いかもしれませんが、セロリは人参、玉ねぎと並んで、西洋料理に欠かせない野菜です。ひき肉料理や煮込み料理に入れるとおいしさがアップします。使ってみてください。						
16 (金)		ポークカレー フルーツあんじん	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	にんじん 、 たまねぎ 、にんにく しょうが、みかん、パイ もも、 りんごピューレ	むぎごはん 、カレールウ じゃがいも 、ライチゼリー あんじん豆腐	725	930	ライチは中国原産で「美の果物」とも呼ばれています。ライチの歴史は古く、中国南部で紀元前から栽培されていたことがわかっています。漢の時代にはライチが皇帝への献上物になるほど、希少な果物として知られていました。当時は、のどの渇きを癒したり、疲労回復の薬として使われていたようです。今日の給食は杏仁豆腐とライチゼリーを合わせたフルーツ杏仁です。食べてみてください。						



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。

給食回数 20回

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

Table with columns: 日 (Date), こんだてめい (Menu), たべものの はたらき (Nutritional benefits), エネルギー (kcal) (Energy), 小 (Small), 中 (Medium), 食育 (Nutrition Education), おしらせ (Notice)

食育 新学期が始まってから1週間ほどたちましたが、休みの日の生活リズムから、学校がある日の生活リズムへの切り替えはできましたか？毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！

朝ごはんの手軽に食べられる食品 包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみよう。 納豆、しらす干し、のりのつくだ煮、明太子、ハム、チーズ、バナナ、いちご、ミニトマト、レタス

朝ごはんの準備の時間短縮のポイント 朝ごはんは前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。 ★前日の残り物を活用 ★加工食品や冷凍食品の活用

残食調べ 令和4年度6月の残食 総量 4830.1kg 1日当たり 219.55kg 1人当たり 44.0g 今月の十和田市産・六戸町産食材