



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 |
| 3 (月) | | | はくさいのみそしる チキンみそカツ ごまポンずあえ | ぎゅうにゅう チキンみそカツ、みそ にほしこ、なまあげ ちくわ | はくさい、にんじん ぶなしめじ、きゅうり ブロッコリー | ごはん、あぶら、さとう ごま | 610 | 771 | 10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスが出る原因としては、売れ残りや賞味期限切れ食品の廃棄、調理の時の皮のむきすぎなどがあります。少しでも食品ロスを減らすために、無駄に買い過ぎないようにする、好き嫌いや食べ残しをしないなど、できることから取り組んでいきましょう。 | | | | | |
| 4 (火) | | | しのだに ゆでキャベツのアーモンドあえ ブルーベリーだいふく | ぎゅうにゅう しのだに とりにく、なると カニかまぼこ | にんじん、えのきたけ ぜんまい、たけのこ、わらび ながねぎ 、しいたけ、 キャベツ | そうめん、アーモンド ドレッシング ブルーベリーだいふく | 601 | 707 | 10月10日は目の愛護デーです。目の健康には食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることで、目を強くする栄養素のビタミンAをしっかりとることが大切です。ビタミンAは、にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜、うなぎやレバーなどに多く含まれています。また、ブルーベリーやぶどう、ナスの皮など紫色の食べ物に入っているアントシアニンは目の疲れをとったり、視力の低下を防いでくれます。 | | | | | |
| 5 (水) | | | しじみじる さばのみそに きんぴらごぼう | ぎゅうにゅう さばのみそに、しじみ みそ、ぶたにく さつまあげ | れんこん、 ごぼう 、にんじん こんにやく | ごはん 、ごまあぶら さとう、ごま | 638 | 834 | 青森県のしじみの産地は、津軽半島の北西に位置する十三湖と太平洋側の小川原湖です。十三湖と小川原湖は海水と淡水が流れ込むため海水よりも低い塩分濃度に保たれ、しじみが生育するのによい環境となっています。2つの湖には、それぞれ白神山地、八甲田山のミネラル豊富な水が流れ込むため、おいしいしじみが育つそうです。今日のしじみは小川原湖産です。 | | | | | |
| 6 (木) | | | たまごスープ ハンバーグ ポテトサラダ | ぎゅうにゅう 、ハンバーグ たまご | にんじん、 たまねぎ ほうれんそう、えのきたけ きゅうり、とうもろこし | ゆきにんじんパン でんぶん、じゃがいも さとう、マヨネーズ | 606 | 700 | 食料自給率は、日本国内で食べられている食べ物が、どのくらい国内で作られているのかを表した割合のことです。日本の食料自給率は昭和40年は73%でしたが、令和2年度は37%です。ほかの先進国の中でも低く、多くの食べ物を輸入に頼っています。食料自給率が低くなったのは、主食のごはんや魚をたべる量が減り、肉や乳製品、油を使った料理を食べるようになったことなど食生活の変化が原因の一つと考えられています。 | | | | | |
| 7 (金) | | | ハヤシライス かいそうサラダ | ジョア (ブルーベリー) ぎゅうにゅう 、わかめ | たまねぎ 、にんじん ぶなしめじ、グリーンピース トマト、にんにく、しょうが レタス、とうもろこし かんてん | むぎごはん 、マーガリン ハヤシルウ | 645 | 803 | 食料自給率をあげるために私たちがまずできることは、ごはんを中心とした食事にするということです。お米の食料自給率はほぼ100%です。ごはんを主食とした和食にすることで、組み合わせるおかずが魚や野菜が多くなり、お米とともに自給率の高い食材が使われます。他にもどのようにしたら食料自給率が上がるか、みんなで考えていきましょう。 | | | | | ジョア容器は専用 ビニール袋へ |
| 11 (火) | | | あげぎょうざ ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう あげぎょうざ、 ぶたにく なると、ちくわ | にんじん、ほうれんそう ながねぎ 、もやし、メンマ ごぼう 、きゅうり | ちゅうかめん、あぶら ごま | 607 | 804 | 地域で生産された野菜や果物、魚などをその地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消に取り組むことによって、新鮮なものを食べることができ、外国などの遠いところから運んでこないので輸送中に出る二酸化炭素の排出量を減らすことができます。地産地消を心がけると消費者や生産者、環境にも良いことがたくさんあります。 | | | | | あげぎょうざ 小1個 中2個 |
| 12 (水) | | | わかめスープ はんじゅくあじつけたまご ガパオいため | ぎゅうにゅう はんじゅくあじつけたまご わかめ、 とうふ 、 ぶたにく だいず | ながねぎ 、にんじん えのきたけ、ピーマン あかピーマン、 たまねぎ たけのこ、にんにく | ごはん 、あぶら、さとう ごま | 609 | 758 | ガパオは東南アジアのタイという国の料理です。肉とパプリカをバジルで炒め、ナンプラーといわれる魚から作られたしょうゆで味付けします。日本では肉を炒めたものが多いですが、タイでは魚介やキノコなどいろいろな食材を使って作られます。ごはんにはガパオいためをのせて食べましょう。 | | | | | |
| 13 (木) | | | クリームシチュー イタリアンサラダ りんごゼリー | ぎゅうにゅう 、 とりにく | にんじん 、 たまねぎ グリーンピース、とうもろこし ミニトマト 、きゅうり ブロッコリー、きピーマン にんにく | こくとうパン 、じゃがいも しろいんげんまめ シチュールウ なまクリーム、マーガリン ドレッシング、 りんごゼリー | 681 | 800 | 今日のパンに使われている黒糖には、カルシウムが上白糖の240倍も含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくる大事な栄養素です。また、カルシウムとともに骨の代謝に必要なマグネシウムやリンも含まれています。牛乳と黒糖の組み合わせは、カルシウムの吸収率が高まるので、おすすめです。 | | | | | ゼリー容器：紙 |
| 14 (金) | | | キャベツのみそしる いわしみそに とりにくとだいこんのもの | ぎゅうにゅう いわしみそに、あぶらあげ にほしこ 、 みそ 、 とりにく こうやどうふ | にんじん、 キャベツ 、 だいこん こんにやく、いんげん しいたけ、しょうが | ごはん 、いたふ | 557 | 696 | ごはんやパン、めんなどには炭水化物が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になり、脳や体のエネルギーになります。成長期はエネルギーの必要量が増えるので、炭水化物はとても大切な栄養素です。主食を抜いた食事をしてしまうと、体がだるい、集中力が続かないなど不調が出できます。毎日元気な過ごすために、毎食必ず主食を食べて栄養バランスを整え、しっかりエネルギーを補給しましょう。 | | | | | |

食育 向き合おう！日本の食糧自給率

食料自給率とは、国内で食べられている食べ物が、どのくらい国内で作られているかを表す値です。日本の食料自給率は(カロリーベース)は、先進国の中でももっとも低く、2020年度には37%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率をあげることが必要です。



食糧自給率アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



- 旬の食材を食べよう
- 地元でとれる食材を食べよう
- ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- 食べ残しを減らそう

10月 食品ロス削減月間

10/30 食品ロス削減の日

●残食調べ結果●
令和4年7月の残食
総量 3663.0kg
一日あたり 261.6kg
一人あたり 49.8g

令和4年8月の残食
総量 1257.0kg
一日あたり 209.5kg
一人あたり 40.2g

今月の十和田市・六戸町産食材

- 豚肉 10/5、10/11、10/18、10/19
- 鶏卵 10/6、10/20
- 長ねぎ 10/17、10/20
- 大根 10/14、10/18、10/24



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。

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

| 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 め も | | | | | 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 | |
| 17 (月) | | とりじる ホッケフライ ながいもサラダ | ぎゅうにゅう ほっけフライ、 とりにく ちくわ | ながねぎ 、にんじん、はくさい しいたけ、 ごぼう 、こんにやく オクラ | ごはん 、いたふ、あぶら ながいも | 625 | 766 | 今日のサラダに使われている長芋は、青森県産です。青森県は、長芋の出荷量が全国2位で、その中でも十和田市、三沢市、東北町など南部地方が主な生産地です。その中でも十和田市でとれる長芋は、養分のバランスが良い土で育つため、ミネラルやビタミンを多く含んでいます。地元でとれた栄養たっぷりのおいしい食材を味わって食べましょう。 | | | | | |
| 18 (火) | | やきおにぎり だいこんサラダ | ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、カニかまぼこ | にんじん、 ながねぎ ほうれんそう、 たまねぎ だいこん 、みずな | こめこうどん カレールウ やきおにぎり ドレッシング | 592 | 698 | 大根は土の中で育ち、下へ下へと伸びていきます。伸びていく先が土の中の虫に食べられてしまわないように、辛み成分を強くして自分の身を守っています。そのため大根の先は辛みが強く、上の方が甘くなります。これから冬に向けて大根がおいしい時期になるので、サラダやおでん、煮物などいろいろな料理でいただきます。 | | | | | おにぎり トレーは ビニール 袋へ |
| 19 (水) | | わかめとうふのみそする いわしかんろに にくじゃが | ぎゅうにゅう いわしかんろに、わかめ とうふ 、 みそ 、 にぼしこ ぶたにく | にんじん、 ながねぎ 、 たまねぎ こんにやく、グリーンピース しょうが | ごはん 、じゃがいも さとう | 634 | 800 | いわしは8月から10月にかけて一番脂がのり、おいしい時期です。とても栄養価の高い魚で、その中でも油に含まれているDHAとEPAが代表的です。DHAは脳を活性化し、記憶力の向上などに効果があり、コレステロールの減少に役立ちます。EPAは血液をサラサラにし、生活習慣病予防に効果があります。積極的に食べましょう。 | | | | | |
| 20 (木) | | ちゅうかコーンスープ ウインナー かぶとチキンのマリネサラダ | ぎゅうにゅう チキンウインナー 、ハム たまご 、 とりにく | にんじん、とうもろこし モロヘイヤ、 ながねぎ きゅうり、きピーマン、 かぶ | ごまパン 、 でんぶん | 671 | 841 | かぶは野菜の中でも一番古くから食べられている野菜です。かぶの旬の時期は春と秋ですが、寒い時期の方が甘みが増しておいしくなります。かぶの白い部分の根には、胃もたれや胸やけを解消する働きや、便秘を予防する効果があります。そして葉の部分には、皮膚や髪を健康に保ち、疲れ目や視力の低下を防ぐ効果があります。カルシウムも豊富に含まれていますので成長期のみなさんにはぜひ食べてもらいたい食材です。 | | | | | ウインナー 小：1本 中：2本 |
| 21 (金) | | きりぼしだいこんのみそする あつやきたまご ぶたにくのゆきにんじんしょうゆいため | ぎゅうにゅう あつやきたまご 、ひじき こうやどうふ、 みそ ぶたにく | キャベツ 、 にんじん 、 たまねぎ ながねぎ 、 きりぼしだいこん あかピーマン、だいずもやし にんにく、しょうが | ごはん | 606 | 775 | 今日の炒め物には、深浦町産の雪にんじんのタレを使っています。普通のにんじんは秋ごろ収穫されますが、雪にんじんはそれからさらに2か月以上も土の中で熟成させ、雪の下から収穫します。冷たい雪の下で熟成させることによって、果物と同じくらい甘くなり、栄養価も高くなるそうです。 | | | | | |
| 24 (月) | | さつまじる にくだんご ほうれんそうのごまあえ | ぎゅうにゅう 、 にくだんご とりにく 、こうやどうふ みそ | にんじん、 ごぼう 、こんにやく だいこん 、 ながねぎ 、しいたけ しょうが、ほうれんそう もやし | ごはん 、さつまいも ごま | 625 | 862 | さつまいもには、エネルギーの素になるでんぶんや体の調子を整える食物繊維、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、さつまいものビタミンCはでんぶんに含まれているため加熱しても壊れにくいという特徴があり、栄養素をしっかりとることが出来ます。今日はさつまいもを使った汁物です。秋の味覚を味わってください。 | | | | | 肉団子 小1個 中2個 |
| 25 (火) | | ブロッコリーサラダ ゆきにんじんむしパン | ぎゅうにゅう 、ベーコン えび、カニかまぼこ | たまねぎ 、いんげん ぶなしめじ、トマト ブロッコリー、レタス とうもろこし | スパゲッティ ホワイトルウ ドレッシング ゆきにんじんむしパン | 608 | 730 | ブロッコリーは、アブラナ科の植物でキャベツの仲間です。ブロッコリーという名前は、イタリア語で芽や茎という意味を持つ「ブロッコ」に由来します。栄養価の高い野菜としても知られ、カロテンとビタミンCは、キャベツの4倍も含まれています。 | | | | | |
| 26 (水) | | ながいものみそする てりやきチキン ごもくひじき | ぎゅうにゅう てりやきチキン あぶらあげ、 みそ にぼしこ 、 ぶたにく だいず、ひじき | にんじん、オクラ、れんこん こんにやく | ごはん 、 ながいも あぶら、さとう、いたふ | 615 | 758 | 「あくびがよくでる」「顔色が悪い」「めまいがする」といった症状がある人は、貧血になっていることが多く、血液の栄養が足りなくなっています。私たちの血液は毎日作り替えられているので、普段から血液をつくるために必要な鉄分をとらなくてははいけません。鉄分が多く含まれるレバーやしじみ、海藻、大豆製品、小松菜などの青菜類を毎日の食事に取り入れていきましょう。今日の給食に使われているひじきも鉄分を多く含む食品の一つです。 | | | | | |
| 27 (木) | | コンソメスープ しろみぎかなバジルフライ パンプキンサラダ いちごジャム | ぎゅうにゅう しろみぎかなバジルフライ ウインナー | たまねぎ 、 キャベツ 、セロリー にんじん、カリフラワー かぼちゃ、とうもろこし いんげん、にんにく | スライスパン いちごジャム、あぶら マヨネーズ | 679 | 820 | かぼちゃはアメリカ大陸原産の野菜です。日本へは今から400年以上も前に現在の大部分にポルトガル人がカンボジアから持ち込み、伝えたと言われていいます。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミンを多く含んでいて、サラダやスープ、お菓子などいろいろなものに加工できる野菜です。 | | | | | |
| 28 (金) | | エッグカレー フルーツしらたま | ぎゅうにゅう 、 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 パイン、もも、みかん | むぎごはん 、カレールウ じゃがいも、マーガリン ピーゼリー しらたまもち | 727 | 932 | カレーはたくさんの香辛料を使って食材を味付けするインド料理の一つです。日本では明治時代にイギリスから、イギリス料理として伝わり、それをもとに改良されたカレーライスは、洋食として広まりました。最初は限られたレストランでしか食べられない高級料理でしたが、カレールウの普及とともに、簡単でおいしいカレーが家庭でも食べられるようになりました。今日はうずらの卵が入ったエッグカレーです。 | | | | | |
| 31 (月) | | パイタンスープ はるまき いかとブロッコリーのちゅうかあえ ハロウィンミニゼリー | ぎゅうにゅう 、はるまき とうふ 、いか | にんじん、はくさい えのきたけ、 ながねぎ しょうが、ブロッコリー あかピーマン、きゅうり | ごはん ハロウィンミニゼリー | 623 | 814 | 今日はハロウィンです。ハロウィンの始まりは、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払うために行った古代ケルト人の祭りが始まりとされています。かぼちゃをおぼけの顔にくり抜き、ロウソクを立ててかざったり、子供が仮装して家を訪ねてお菓子をもらう風習があります。 | | | | | |