



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)		しょく 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 (火)			はんじゅくあじつけたまご ゆでキャベツのドレッシングあえ どらかわ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく はんじゅくあじつけたまご カニかまぼこ	にんじん 、たけのこ きくらげ、もやし、こまつな キャベツ	そうめん、でんぶん アーモンド ドレッシング、 どらかわ	610	714	どら焼きは、日本で古くから食べられているお菓子の一つです。その由来は諸説ありますが、「銅鑪」という円盤状の金属製打楽器に似ているからというもの有力とされているようです。今日の給食には、青森県産小麦を使用したどら焼きの皮が登場します。餡は入っていないので、優しい甘さと、ふっくらとした生地を味わってみてください。					
2 (水)			だいこんのみそしる なっとう キムタクいため	ぎゅうにゅう こうや豆腐、 みそ にほしこ 、なっとう ぶたにく	だいこん 、 にんじん はくさいキムチ、もやし はくさい 、つぼづけ	ごはん 、ごま ごまあぶら、さとう	613	760	御膳付とはどんな食べ物のことか知っていますか。これは、みそ汁を意味する言葉です。みそ汁は、ごはんにつけるものなので「おつけ」とも言い、ごはんと同様に食事にとって大事な料理であるため、尊いものを表す「御膳」をつけたのです。今から30年ほど前までは普通に使われていた言葉ですが、最近あまり聞かれなくなりました。					なっとうよう器 納豆容器 はじー ぶくろ ル袋へ
4 (金)			もずくスープ さばのみそに ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう 、 とうふ もずく、 たまご さばのみそに、かつおぶし	えのきたけ、はねぎ ほうれんそう、もやし	ごはん 、でんぶん	537	703	もずくは海藻の仲間、他の海藻(藻)にくっついて育ちます。そこから「藻に付く」という意味で、もずくと呼ばれるようになりました。生活習慣病予防に役立つ食物繊維を多く含み、余分な油や塩分を体外に出してくれたり、糖の吸収をゆるやかにしたりする働きがあります。					
7 (月)			はくさいのみそしる やさいにくだんご ぶたにくとこんぶのいためもの	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほしこ 、 みそ やさいにくだんご ぶたにく 、こんぶ	はくさい 、 にんじん 、しめじ たけのこ、いとこんにやく	ごはん、ごまあぶら さとう	591	735	みなさんは成長期で、体を大きく丈夫にするため、大人よりたくさんの栄養素をとる必要があります。その中で特に大切にして欲しいのが、エネルギー源となる主食です。主食にはごはんやパン、麺などがあります。今日はお弁当の日ですが、ごはんの量は十分でしょうか。エネルギーが不足しないよう、給食で出るごはんの量を参考に確認してみましょう。					にくだんご 肉団子: 小・中 2個
8 (火)			わかめスープ たまごサラダ せわりコッパン	ぎゅうにゅう 、わかめ ぶたにく 、たまご	ながねぎ 、 にんじん ほししいたけ、 キャベツ ピーマン 、 たまねぎ にんにく、しょうが きゅうり	パン 、ごま、ごまあぶら ちゅうかめん、あぶら	529	708	今日11月8日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。歯には食事をおいしく食べるだけでなく、栄養素を適切に吸収するなど、健康に生きていくための大切な働きがあります。よく噛んで食べることや歯磨きをしっかりとすること、おやつとり方に気を付けること等、この機会に「いい歯」を保てるよう自分の生活を振り返ってみましょう。					
9 (水)			キャベツのみそしる いわしみぞれに ちくぜんに あじつけのり	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ にほしこ 、 みそ いわしみぞれに、 とりにく のり	にんじん 、 キャベツ 、 ごぼう れんこん、たけのこ つきこんにやく ほししいたけ、さやいんげん	ごはん 、ごまあぶら さとう	582	719	筑前煮は九州州にある福岡県で食べられている郷土料理です。鶏肉や根菜、こんにやくを炒めてから煮込んで作ります。もともとはカメのすっぽんの肉を使っていたため、別名で「がめ煮」とも呼ばれます。ちなみに、本場の筑前煮は、だしをきかせるために骨付きの鶏肉を使って作るそうです。					
10 (木)			いなかやさいスープ えびカツ チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ウインナー えびカツ、とりにく	たまねぎ 、ズッキーニ セロリ、 にんじん 、にんにく レタス、 きゅうり きピーマン	パン 、じゃがいも あぶら、ドレッシング ひよこめめ レッドキドニー いんげんまめ	538	745	えびやかには生きていたときは、黒や茶色っぽい色をしています。加熱するときれいな赤い色に変化します。この赤色の成分はアスタキサンチンと呼ばれ、体にダメージを与える活性酸素という物質から私たちを守ってくれる働きがあります。					
11 (金)			ポークカレー はくとうのフルフルゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	しょうが、 にんにく にんじん 、 たまねぎ りんごピューレ 、みかん パイン、おうとう、 はくとう	むぎごはん 、マーガリン じゃがいも 、カレールウ ゼリー	705	902	「朝の果物は金、昼は銀、夜は銅」という言葉があります。これは果物を食べる、より良いタイミングを表しています。果物には、ぶどう糖や果糖といったすぐにエネルギーとなる糖類が含まれている他、抗酸化作用を持つ成分や食物繊維を豊富に含むものが多くあります。健康のため、朝食に果物を積極的に取り入れてみましょう。					

しよくいく 食育

11月16日(水)

さん びんきゅうしよく ひ ~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。
- 千切り汁・・・青森県の野菜で作った「乾燥野菜だし」や切干大根を使い、青森県産大豆で作った味噌で仕上げたやさしい味わいの汁物です。
- 厚焼玉子・・・青森県産の鶏卵を使い、だしをきかせたシンプルな玉子焼きです。
- バラ焼・・・B-1グランプリで有名になった十和田のご当地グルメです。青森県産豚肉を使用しています。
- 牛乳・・・青森県でとれた良質な牛乳100%!県内工場加工しています。

この日は特に青森県産の食材を多く使用しています。地域の恵みに感謝しながら、おいしくいただきますよ!



和食の魅力とは?

11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然を大切にする心」にもつながっています。この機会に、日本の食文化について考えてみましょう。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

令和4年9月残食調べ結果

【総量】	4509.7kg
【一日あたり】	225.4kg
【一人あたり】	45.8g

今月の十和田市・六戸町産食材

- 豚肉 11/7、11/8、11/11
- 大根 11/2、11/17、11/28
- キャベツ 11/1、11/9、11/16
- 長芋 11/21
- 鶏卵 11/4、11/18



令和4年



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)		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		
14 (月)			ひめもちすいとん メンチカツ(パックソース) ながいもサラダ	ぎゅうにゅう , とりにく メンチカツ, ちくわ	ごぼう , ほししいたけ つきこんにやく, にんじん ながねぎ , オクラ	ごはん, ひめもち あぶら, ながいも	765	929	今週はふるさと産品給食週間です。青森県産の食材をたくさん取り入れた給食を提供していきます。献立表には青森県産の食材が太字で書いてあります。どんな県産品が使われているのか「食べ物ののはたらき」の欄を見て確認してみましょう。					
15 (火)			いなりずし ごぼうサラダ カットりんご	ぎゅうにゅう , なたと ゆば, カニかまぼこ	にんじん , ほししいたけ はねぎ, ごぼう , みずな とうもろこし, りんご	ごめこうどん , だんご いなりずし, ごま	529	682	「うま味」は、明治時代に日本の科学者である池田博士が発見しました。英語でも「UMAMI (うまみ)」と表現され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ、五つの基本味として世界でも認められています。今日の給食に登場するのっぺいうどんも昆布と鰹の合わせだしにより、うま味を生かした料理になっています。					いなりずし: 小1個 中2個
16 (水)			せんぎりじる あつやきたまご バラやき	ぎゅうにゅう , あぶらあげ みそ, たまご , ぶたにく	たまねぎ , あかピーマン キャベツ, にんじん ながねぎ , きりほしだいこん にんにく, しょうが	ごはん , さとう	638	812	今日はふるさと産品給食の日です。地元・県産品をたくさん取り入れた献立で、十和田市で親しまれているバラ焼きも登場します。青森県の良さを感じながら、味わってみてください。					
17 (木)			ゆきにんじんポタージュ チキンウインナー だいこんサラダ カシスジャム	ぎゅうにゅう チキンウインナー	ゆきにんじんペースト たまねぎ , パセリ とうもろこし, だいこん きゅうり , えだまめ	パン , カシスジャム マーガリン, ルウ なまクリーム ドレッシング	663	913	大根には、消化を助ける消化酵素が含まれています。消化酵素は加熱すると壊れてしまうので、生で食べることをおすすめします。ちなみに大根は消化が良く、食あたりしない食べ物であることから、「当たらない」にかけて下手な役者を大根役者と呼ぶようになりました。					ワインナ ー: 小1本 中2本
18 (金)			おやこに いわしりんごソースに こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう , たまご とりにく , なたと, いわし	にんじん , たまねぎ グリーンピース, ほししいたけ こまつな , もやし	ごはん , いたふ, ごま	659	814	エンドウは成長の段階で名前が変わる食品です。さがやが柔らかいうちに収穫したものを「きぬさや」、その後少し大きくなり未熟な実をとったものが「グリーンピース」、完全に熟したものが「えんどう豆」です。ちなみに、「きぬさや」と「さやえんどう」は地域で呼び方が違うだけで、どちらも同じものです。					
21 (月)			ながいものみそしる はるまき もずくチャプチェ	ぎゅうにゅう こうやどうふ, みそ にほしこ , はるまき ぶたにく , とりにく もずく	にんじん , オクラ, しょうが たまねぎ , ピーマン	ごはん, ながいも あぶら, はるまき さとう	681	829	チャプチェは韓国の料理で、春雨と一緒に肉や野菜を炒めて作ります。普段の食事だけでなく、祝いの席などいろいろな場面で食べられる定番のお惣菜です。韓国の春雨はタンニオンと呼ばれ、日本の春雨よりも太い特徴があります。今日の給食でもそれに合わせ、太めの春雨を使っています。					
22 (火)			えびシュウマイ きゅうりともやしのちゅうかあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう , ぶたにく えびシュウマイ, ハム ヨーグルト	にんにく, たけのこ きくらげ, にんじん チンゲンサイ はくさいキムチ, ながねぎ きゅうり	ちゅうかめん, ごま	551	662	唐辛子の辛みは、カプサイシンという成分によるものです。カプサイシンは少量なら、胃腸を刺激して食欲を高めてくれる効果が期待できます。しかし、大量にとると粘膜が傷ついたり、のどや胃が荒れたりする原因となってしまいます。辛い物が好きな人は、使いすぎに注意しましょう。					シュウマイ :小1個 中2個 ヨーグルト 容器:プラ
24 (木)			はくさいとベーコンのスープ コンビネーションオムレツ ポテトサラダ チョコレートパテ	ぎゅうにゅう , ベーコン コンビネーションオムレツ	はくさい , たまねぎ にんじん , パセリ ブロッコリー, とうもろこし	パン , チョコレートパテ ポテトサラダ マヨネーズ, さとう	561	636	皆さんは、しっかり手洗いをしていますか。寒くなってくると、どうしても手洗いがおろそかになりがちです。特にパンや果物等、手づかみで食べる献立の時は、手についた細菌やウイルスを体に入れてしまう危険があります。水が冷たくなる季節だからこそ、改めて自分の手洗いの仕方を振り返ってみましょう。					
25 (金)			チキンカレー かいそうサラダ	ジョア (マスカット) ぎゅうにゅう , わかめ とりにく	にんにく, しょうが にんじん , たまねぎ りんごピューレ , きゅうり かんてん, とうもろこし	むぎごはん , じゃがいも カレールー, マーガリン	548	724	カレーに欠かせないスパイスにターメリックがあります。日本名では「うこん」といい、カレーの黄色のもとになっています。大地を思わせる土のような香りを持ち、その名前も「素晴らしい大地=テラ・メエリタ (ラテン語)」が語源となっています。					※ジョア 容器は専用 ビニール袋へ
28 (月)			とりだんごのみぞれじる とんかつ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう , にくだんご なまあげ, とんかつ ほしひじき, だいず ちりめんじゃこ, チーズ	だいこん , にんじん ほししいたけ, ながねぎ こまつな, きピーマン	ごはん, あぶら ごまあぶら	603	768	大根やかぶをすりおろして、みぞれに見立てた汁のみぞれ汁といえます。昔から「大根おろしに医者いらず」と言われるほど、大根おろしには栄養がたっぷり含まれています。みぞれ汁は体が温まり、野菜をたくさん食べることができます。お家でも取り入れてみてはいかがでしょうか。					
29 (火)			いかのマリネ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう , とりにく いか	にんにく, たまねぎ にんじん , しめじ さやいんげん, ブロッコリー あかピーマン	スパゲティ, マーガリン シチュールウ ドレッシング ラ・フランスゼリー	574	702	ラ・フランスは洋梨の一つです。丸くてシャリシャリした食感のある和梨と比べ、洋梨はヒョウタンのような形で、ねっとりとした食感が特徴です。収穫した後も、柔らかくなるまで寝かせておく必要があり、和梨と比べ手間がかかります。その分甘さと香りが強く、濃厚な味わいを感じることができます。今日は、ゼリーで登場します。					ゼリー容 器:紙
30 (水)			あおなじる てりやきチキン きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう , とうふ にほしこ , みそ てりやきチキン, ぶたにく	にんじん , だいこん つきこんにやく, ごぼう	ごはん , いたふ ごまあぶら, さとう ごま	603	745	青菜汁には、大根の葉が使われています。大根の根は淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜の仲間です。根より葉の方が栄養価が高いです。特にカルシウムや鉄、ビタミンC、食物繊維は、小松菜やほうれん草以上に含まれているので、大根を買ったときは、葉も一緒に食べるようにしましょう。					