



12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 17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 ぐち				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
1 (木)			たまごスープ ウインナー ツナとキャベツのサラダ クリームゴールド	ぎゅうにゅう 、 たまご ウインナー、ツナ	にんじん 、たまねぎ ほうれんそう、 キャベツ ブロッコリー	スライスパン 、でんぷん ドレッシング、ひよこまめ いんげんまめ クリームゴールド	625	804	12月が始まりました。寒い日が続いていますが、風邪などひいていませんか？寒さに負けない丈夫な体を作るためには、食事をしっかりと食べることが大切です。中でも、肉、魚、卵、大豆・大豆製品には、血や肉を作るために欠かせない食べ物です。また、スタミナのもとにもなり、寒さで奪われた体力の回復にも役立ちます。				※ウインナー 小1本 中2本
2 (金)			だいこんのみそする いわしりんごソースに にくじゃが	ぎゅうにゅう 、 とうふ あぶらあげ、 みそ いわしりんごソース ぶたにく	にんじん 、だいこん 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、あぶら	690	855	こんにやくは昔から「おなかの砂おろし」や「胃のほうき」などと言われてきました。これは食物せんいの豊富なこんにやくを食べることで、体に必要のないものを掃除するという意味です。イタリアでは「ゼンパスタ」と呼ばれる乾燥パスタが売られています。食感がパスタに似ていて味にくせがなく、エネルギーが低いので、とても人気があるそうです。				
5 (月)			ごもくあんかけどうふ あげぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく いか、 とうふ あげぎょうざ、ハム	チンゲンサイ、 にんじん ながねぎ、たけのこ、しょうが にんにく、きゅうり	ごはん、ごまあぶら でんぷん、さとう あぶら、はるさめ	683	910	「あんかけ」というのは、調味液に水で溶いたでんぷんを入れて加熱し、とろみをつけ、それをかけた料理につく名前です。とろみをつけることで、口触りが滑らかになり、冷めにくいという特徴があります。今日の給食は「五目あんかけ豆腐」です。豆腐と一緒にたくさんの野菜を煮て、とろみをつけました。しっかり食べて体を温めましょう。				※揚げぎょうざ 小1個 中2個
6 (火)			なべっこだんご だいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、たまご なると、かにかまぼこ	にんじん 、ながねぎ、 だいこん しいたけ、きゅうり、えだまめ	そうめん、もち、あずき ドレッシング	567	702	なべっこだんごは、青森県南部地方の伝統料理です。おだんごの形が鍋に似ていることから「なべっこだんご」と言われていますが、地域によっては「へちよだんご」と呼ばれているところもあります。昔は田植え後の天祈りや収穫後の秋しまいなど一区切りということで、新しい小豆や米粉を使ってよくつくられたと言われていました。				
7 (水)			わかめのみそする さばみそに ながいものうまに	ぎゅうにゅう 、わかめ みそ 、 とうふ 、さばみそに ぶたにく 、こうやどうふ	ながねぎ、 にんじん 、しいたけ こんにやく、さやいんげん しょうが	ごはん 、 ながいも さとう、あぶら	673	879	東洋医学では、「冬野菜は体を温める」「夏野菜は体を冷やす」と言われています。育つ時期や環境が違うため、冬と夏ではとれる野菜の体への効果が違うと考えられてきたのです。冬野菜には、人参、大根、レンコンなど根菜類が多いのも特徴です。煮物にぴったりな野菜も多く、ビタミン類も多く含んでいます。旬の時期に旬のものを食べ、季節に合った体調管理を意識しましょう。				
8 (木)			ボルシチ チキンピカタ クリームチーズあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンピカタ クリームチーズ	にんじん 、たまねぎ、 キャベツ ピーズ、にんにく、トマト みかん、もも、パイン	こめこパン しろいんげんまめ しらたまもち なまクリーム	665	812	ボルシチは鮮やかな赤色をしているのが特徴の煮込みスープです。これは材料のピーズという、カブに似た野菜の色素が溶け出したものですが、しかし、ボルシチに使用する野菜は決められているわけではなく、白いボルシチや緑のボルシチもあるそうです。給食のボルシチには、牛肉、人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ピーズ、いんげん豆など、たくさんの具材が入っています。食べてみてください。				
9 (金)			キーマカレー かいそうサラダ カットりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく 、 ぎゅうにく だいず、かにかまぼこ わかめ	たまねぎ、 にんじん 、トマト にんにく、しょうが りんごピューレ 、きゅうり かんてん、 りんご	むぎごはん 、バター ざつこく、カレールウ ドレッシング	670	854	りんごはバラ科の植物で、やや寒く湿気の少ないところで作られる果物です。食物せんい的一种であるペクチンがたくさん含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。りんごには、紅玉・ふじ・つがる・世界一・ジョナゴールド・トキ・玉林など、たくさんの種類があります。青森県を代表するおいしい果物です。				
12 (月)			パイタンスープ えびシュウマイ ぶたにくのねぎしおいため みかんゼリー	ぎゅうにゅう 、 とうふ えびシュウマイ、 ぶたにく	にんじん 、 はくさい 、ながねぎ ほししいたけ、しょうが キャベツ 、あかピーマン にんにく、もやし	ごはん、あぶら みかんゼリー	618	821	ねぎは古くからある野菜で、色々な料理に使われています。緑の柔らかい部分を食べる「葉ねぎ」と、土を寄せて白い部分を長く育てる「根深ねぎ」の2種類があります。血の巡りがよくなり、元気が出る食べ物として昔は薬にも使われました。ねぎの香りは食欲をそそるので、そばやうどんの薬味に使ったり、魚や肉のおいにとる時にも使われます。				※シュウマイ 小1個 中2個
13 (火)			ささみチーズフライ ほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゅう ささみチーズフライ ぶたにく 、なると、ツナ	にんじん 、 キャベツ 、ながねぎ しょうが、にんにく、メンマ きくらげ、もやし ほうれんそう、とうもろこし	ちゅうかめん あぶら、ドレッシング	612	753	今年も残すところあと数週間となりました。冬休みにはクリスマスや大晦日、お正月など楽しい行事がたくさんあります。ごちそうを食べる機会が増えたり、遅くまでテレビを見たりして、普段とは違う生活リズムになることも多いかもしれません。三学期、元気にスタートを切るために、夜遅くまで起きて、昼まで寝ているということの無いように、規則正しい生活を心がけましょう。				
14 (水)			だいこんのみそする いわしうめに ごぼうプルコギ	ぎゅうにゅう なまあげ、 みそ いわしうめに、 ぶたにく	だいこん 、 にんじん 、 ごぼう こんにやく、あかピーマン しょうが	ごはん 、ごま、さとう ごまあぶら	677	826	大根はアブラナ科の野菜で、日本で昔から作られてきました。その形や色、大きさは様々で、全国各地で作られています。大根は食べる部分によって味が違います。上の部分は甘くて水分が多いので、大根おろしやサラダにおすすめです。下の部分は辛いので、煮物などにして食べるとおいしいです。価格も安く、くせがないので色々な料理に使ってみましょう。				
15 (木)			はくさいのクリームスープ かぶのレモンふうみサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 、 とりにく ヨーグルト、いか	たまねぎ、 はくさい 、 にんじん にんにく、かぶ、きゅうり きピーマン	こくとうコッペパン しろいんげんまめ マーガリン、ドレッシング ベジチメルソース	616	713	国産レモンは、みかんなどのかんきつ類と同じく「冬」が旬です。日本国内でのレモンの自給率は1割程度しかなく、生産量が最も多いのが広島県です。レモンを育てるには、気候が温暖で適度な雨が降ること。そして水はけがよく、強い風が当たらないことが大切です。レモンは寒さに弱く、気温がマイナス3度以下になるとは育ちにくいからです。青森県でレモンを育てるのは難しいようです。				デザート 容器：紙
16 (金)			にくどうふじる あつやきたまご こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく とうふ 、 あつやきたまご	ながねぎ、 にんじん 、 キャベツ こんにやく、にんにく しょうが、こまつな、もやし	わかめごはん 、ごま	600	748	牛乳やヨーグルトなどの乳製品には、体を作るための材料となるたんぱく質や、骨や歯の材料となるカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯の材料となるだけでなく、筋肉を動かす時にも重要な働きをします。成長のためにも運動のためにも、とても重要な栄養素のひとつです。給食のない休日にも積極的にとるようにしましょう。				

食育 **風邪**など **感染症**に
負け**ない**体をつくらう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負け**ない**体をつくりましょう。

かんせんしょうよぼう **感染症**予防に「**ビタミンACE**」を！

かんせんしょうよぼう 感染症を予防するには、めんえききゆうさいきん 免疫機能(細菌やウイルスなど)から体を守る(しく)に正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「**ビタミンA・C・E**」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>ほうれん草、レバー、ウナギ</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー、いちご、かぼちゃ、キウイフルーツ、じゃがいも</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン</p>
---	--	---



12月分こんだてひょう



給食回数 17回

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

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	
19 (月)		キャベツのみそしる ほっけフライ くろまめひじき	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ ほっけフライ、くろまめ ひじき、さつまあげ	キャベツ 、 にんじん えのきたけ、こんにやく	ごはん、あぶら、さとう	643	784	黒豆はお正月のお節料理に欠かせない食材です。お節料理に黒豆を食べたのは室町時代ですが、砂糖が貴重だったため甘い味付けではありませんでした。江戸時代後期には黒豆をしょうゆや砂糖で煮た煮豆をお節料理として食べることが一般的に広がっていきましました。昔から「黒い色は邪気を払い災いを防ぐ」、「黒い色は健康を意味し、マメに達者でしわの寄るまで長生きを」と願って食べられるようになったそうです。					
20 (火)		イタリアンサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく 、 ぎゅうにく だいた、チーズ	たまねぎ、 にんじん 、ピーマン トマト、セロリ、にんにく しょうが、ミニトマト きゅうり、きピーマン ブロッコリー	スパゲッティ マーガリン ドレッシング クリスマスケーキ	728	872	クリスマスケーキが初めて販売されたのは、1910年のことです。お菓子の老舗メーカー不二家が元祖だと言われています。当時は現在のように生クリームをのせたものではなく、ドライフルーツと洋酒を効かせたフルーツケーキに、砂糖の衣をかけた物でした。当時は高価で一般市民が購入できるものではなく、特別な日に食べる贅沢なものだったそうです。					デザート 容器：紙
21 (水)		はくさいのみそしる つくねハンバーグ ながいもサラダ	ぎゅうにゅう とうふ 、 みそ つくねハンバーグ	はくさい 、 にんじん 、オクラ うめ	ごはん 、いたふ ながいも ドレッシング	601	734	つくねはこねて丸めるという意味の「つくねる」が語源となっています。ひき肉や魚のすり身に調味料やつなぎを入れ、こね混ぜて生地を作り、その生地を丸めて団子状にして作ります。つくねと似ているものにつみれがありますが、つみれは生地を作る所までは同じで、手やスプーンなどで一口大の大きさに摘み取って、煮汁や鍋に入れて作ります。					
22 (木)		ABCスープ ハーブチキン パンプキンサラダ	ジョア (ストロベリー) ベーコン、ハーブチキン	にんにく、たまねぎ、 にんじん キャベツ 、かぼちゃ、いんげん えだまめ、とうもろこし	まめパン 、マカロニ マヨネーズ	648	863	今日は冬至です。1年で1番昼の短い日です。古代ローマでは太陽の力が弱くなるこの時期に、人々が集まって楽しく過ごしながら太陽のよみがえりを祝う、冬至祭が広く行われました。これがクリスマスの原型になったそうです。日本では冬至にかぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりしますが、お隣の韓国ではあずきがゆを食べるそうです。					ジョア容 器は専用 ビニール 袋へ
23 (金)		ポークカレー りんごいりフルーツポンチ	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、 りんごピューレ みかん、あまなつみかん パイン、 りんご	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ ユズゼリー あまなつゼリー マーガリン	702	901	柚子は鮮やかな黄色と、特有のさわやかな香りが特徴的な果物です。みかんと同じ「かんきつ類」の一種ですが、酸味が強いので、そのまま食べるのではなく、料理やお菓子、ジャムなどに利用されます。栄養価が高く、ビタミンA・C・Eを多く含みます。柚子の主な産地は高知県で、全国の収穫量の半数以上を占める一大産地です。					

食育 <リクエスト給食結果発表>

給食センターでは毎年、中学3年生を対象に「卒業までにもう一度食べたい給食」のアンケートを実施しています。集計したところ、結果は下記のとおりとなりました。上位20位までと、学校別の1位を掲載します。中学3年生が卒業するまでに、上位の献立とともに、少数派の意見もできるだけ献立に反映させていただきますので、楽しみにしてください。

リクエスト給食ランキング (総合)

順位	献立名	票数
1	ストロベリーカスタードタルト	185
2	ミルクレープ	67
3	カレー	44
4	さば味噌煮	39
5	シューチーズ	34
6	クリームパン	29
7	白玉クリームチーズ和え	28
8	ポークカレー	24
9	チキンみそカツ カレーうどん	23
10	なべっこだんご	22
11	ラーメン フルーツ白玉	20
12	メロンパン コーンポタージュ ケーキ 味つきゆでたまご	19

学校別ランキング1位

学校名	献立名	票数
三本木中	ストロベリーカスタードタルト	54
十和田中	味つきゆでたまご	12
甲東中	ストロベリーカスタードタルト	35
東中	ストロベリーカスタードタルト	35
切田中	ストロベリーカスタードタルト	5
大深内中	さば味噌煮	3
四和中	焼きおにぎり	5
一中	なべっこだんご	8
六戸中	ストロベリーカスタードタルト	8
七百中	ストロベリーカスタードタルト	25

リクエストの上位にあがっていたミルクレープとクリームパンは、製造業者さんの都合で作れなくなり、残念ながらもつ給食にだすことはできません。申し訳ありません。みなさんに喜んでもらえる給食を作りますので、卒業までお付き合いください。



中3限定 リクエスト給食アンケートより

中学校3年生のみなさんから、アンケートと一緒に温かいメッセージをいただきました。一部紹介します。

- 毎日の給食をととても楽しみにしていて、献立表が配られるのも毎月の楽しみの一つです。給食を食べるとほっこり。笑顔になります。
- 地元の野菜をたくさん使って作っているの、いろんな料理や食材を知ることができました。
- 給食が始まってから野菜をたくさん食べるようになり、苦手だった野菜も今では食べられるようになりました。今まで9年間、おいしい給食を作ってくださいありがとうございました！！
- 家では「何食べたい?」と言われて結局思いつかなくてモヤモヤした気持ちで食べることが多いけど、給食はすでに決まっているし、ワクワクして好きなものも多いので、毎日とても楽しみにしていました。
- 毎日、色々なメニューだったので、とても給食が楽しみでした。給食が終わっても、また思い出するときがあると思います。それぐらい良い思い出でした。
- 毎日給食のために学校に来ていると思う日もあるくらい給食が好きでした。小学校の中学年のころから、一度も残食をしていないくらい、学校生活の大切な時間となっていて、食べられなくなるのはさびしいです。
- アメリカにいた時は、日本の給食が恋しかったので、帰ってきて日本で給食を食べた時は、とてもおいしかった。

●令和4年度10月残食調べ結果 ● 今月の十和田市産・六戸町産食材 ●

【総量】	3736.6kg	豚肉	12/2, 12/5, 12/9	鶏卵	12/1
【1日あたり】	186.83kg	長芋	12/7, 12/21	白菜	12/12, 12/15, 12/21
【1人あたり】	36.5g	大根	12/6, 12/14		