



1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 12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	
16 (月)			キャベツのみそしる チキンみそカツ にんじんのこあえ	ぎゅうにゅう チキンみそカツ、 にぼしこ 、 みそ 、 たらこ こうやどうふ	キャベツ 、ぶなしめじ にんじん 、こんにやく ながねぎ	ごはん、あぶら、いたふ	644	815	あたらし、むか、き、も、あら、が、つき、はじ、ふゆやす、ちゅう、せい、かつ 新しい年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。				
17 (火)			しのだに ごぼうとれんこんのサラダ ストロベリーカスタードタルト	ぎゅうにゅう しのだに、 とりにく なると	にんじん 、わらび、ふき えのきたけ、しいたけ ながねぎ、 ごぼう 、きゅうり れんこん、えだまめ	こめこうどん ドレッシング ストロベリーカスタードタルト	734	812	こだい、じだい、はっしょう、あま、きじ、い、み、も タルトは、古代ローマ時代発祥のスイーツです。フランスで「甘い生地」という意味を持つ「パートシュクレ」の上にクリームなどの具材をのせた焼き菓子のことです。当時はスプーンがなく、ジャムやクリームはそのままでは食べにくかったため、タルト生地ですて器を作りその中に入れて食べたのが始まりだと言われています。今日はクレスト給食でダントツの一位を獲得した「ストロベリーカスタードタルト」です。おいしく食べてください。				
18 (水)			わかめのみそしる なっとう にくなが	ぎゅうにゅう なっとう、わかめ、 とうふ にぼしこ 、 みそ 、 ぶたにく	ながねぎ、えのきたけ にんじん 、 たまねぎ こんにやく、グリーンピース しょうが	ごはん 、 ながいも あぶら、さとう	579	737	なっとう、む、だいず、なっとうきん、はっこう、にほん、た、もの、げんりょう、だいず、うわまわ、なっとう 納豆は蒸した大豆を納豆菌によって発酵させた、日本生まれの食べ物です。原料の大豆を上回る栄養があり、発酵によってつくられた納豆キナーゼをいう成分には、血液をきれいにする働きがあります。また、納豆菌には腸の中のよい菌を増やす働きがあり、大豆に含まれている食物せんいと共に腸内環境を整えてくれます。		※納豆容器はビニール袋へ		
19 (木)			コンソメスープ ロングウインナー(マイティソース) たまごサラダ	ぎゅうにゅう ロングウインナー ベーコン、たまご	キャベツ 、 にんじん 、セロリ カリフラワー、 たまねぎ にんにく、きゅうり、えだまめ	せわりコッペパン	629	753	こだい、せい、ちゅう、せい、せい、じょう、ざい、くすり、こうりょう、つか セロリは、セリの仲間「オランダみつば」ともいいます。古代ローマやギリシャでは整腸剤などの薬や香料として使われてきました。セロリには、β-カロテンやビタミンC、摂り過ぎた塩分を体外に出す働きのあるカリウムが含まれています。また、食物せんいも豊富に含まれ、お腹の調子を整えたり、コレステロールの低下にも効果があります。セロリには、独特の香りがあるためスープや煮込み料理の風味づけ、サラダや炒め物にするとおいしく食べられます。				
20 (金)			ポークカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく 、ヨーグルト	にんじん 、 たまねぎ 、 にんにく しょうが、 りんご 、 パイ もも	むぎごはん 、 じゃがいも カレールー、マーガリン はちみつレモンゼリー さとう	706	906	きょう、た、だ、し、かみ、あき、の、う、えん、しゅう、かく、はい 今日のフルーツヨーグルトには十和田市の上明戸農園で収穫されたりんごが入っています。りんごには、食物せんいやビタミンC、ミネラルが豊富に含まれていて、生活習慣病の予防に効果があると言われています。特にりんごの皮の近くには栄養分がぎゅっとつままっているので、食べる時は皮ごと食べるのがおすすめです。				

食育 SDGs ~未来のために今できることを考えよう~

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。よりよい世界をつくるために、2030年までにすべての国の人々が自主的に取り組んでいくための17の目標が国際連合で採択され、「誰一人取り残さない (leave no one behind)」ことが理念となっています。

目標への取り組み方はさまざまです。例えば、給食を残さないこと、水を出しっぱなしにしないことなども、よりよい世界をつくる第一歩になります。自分にできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

2030年までに達成すべき17の目標

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに
3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに
5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も
9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう
11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任、つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう
15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に
17 パートナリシップで目標を達成しよう	

~ クイズでSDGsについて学ぼう! ~

1. 1日200円以下で暮らす人は世界に何人いる?

①約7000人
②約7万人
③約7億人

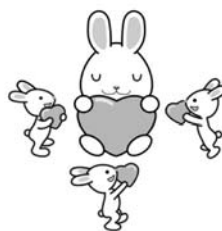
2. 世界で1日に捨てられる食料の重さは?

①約100万トン
②約13億トン
③約2兆トン

3. 安全に管理された水を飲めない人は世界に何人いる?

①約20億人
②約2億人
③約2000万人

SDGsの目標は、世界中の人々が幸せに暮らすための目標です。一人一人の取り組みが、世界をかえることにつながります。みんなで考えてみましょう!



こたえは裏面へ ~♪

自分でできる! 家族と取り組む! 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買ひ、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



●令和4年11月残食調べ結果●

【総量】 3827.0kg
【一日あたり】 191.3kg
【一人あたり】 36.7g

★今月の十和田市・六戸町産食材★

- ・鶏卵 1/30
- ・ながいも
- ・長芋 1/18、1/25





1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 12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	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
23 (月)			ひめもちすいとん さばのみそに こまつなのしらあえ	ぎゅうにゅう さばのみそに、 とりにく とうふ	にんじん 、こんにやく ながねぎ、まいたけ、 ごぼう こまつな	ごはん、 ひめもち	690	903	ひめもち、青森県産の「もち姫」という品種の小麦を使って作っています。「もち姫」は、もちもちとした食感が特徴の小麦です。もちもちの食感だけでなく、つるつとしたのどごしもあることから、いろいろな加工品に使うことができる小麦として注目されています。					
24 (火)			はんじゅくあじつけたまご きりぼしだいこんのサラダ メロンパン (中学校のみ)	ぎゅうにゅう はんじゅくあじつけたまご ぶたにく 、なると、ハム	にんじん 、きくらげ、メンマ キャベツ 、ながねぎ とうもろこし きりぼしだいこん 、きゅうり	ちゅうかめん、ごま メロンパン	538	767	1月24日から30日は全国学校給食週間です。この取り組みは昭和25年から始まり、学校給食への理解や関心を深めることを目的に毎年実施しています。学校給食は、もともと貧しい子供たちのために昼食を出したのがはじまりでしたが、現在では役割が大きく変わり、子供たちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識と実践力を身につけるための重要な役割を担っています。					
25 (水)			ながいものスープ あかうおたつたあげ いんげんとむしどりのごまあえ あおもりプリン	ぎゅうにゅう あかうおたつたあげ たまご、とりにく	オクラ、いんげん、もやし にんじん	ちやめし 、 ながいも あぶら、ごま あおもりプリン	577	713	赤魚は深海に生息している魚で、釣りあげられる時に水圧の影響で目が飛び出した状態になるそうです。お店ではその姿をあまり見ることができませんが、市場では目が飛び出した状態で並んでいることから、別名「メヌケ」とも呼ばれています。日本では出回っている赤魚は輸入されたものがほとんどで、日本では年々水揚げ量も減ってきているため、高級魚として扱われるようになってきました。					※デザート容器： 紙
26 (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	にんじん 、 たまねぎ 、パセリ とうもろこし、ブロッコリー レタス、きゅうり	こめこパン ブルーベリージャム なまクリーム ポタージュ マーガリン ドレッシング	752	873	寒さに負けない強い体をつくるには、バランスのよい食事に加えて、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くする働き、ビタミンCには体の抵抗力を高める働きがあります。今日のサラダに使われているブロッコリーは、ビタミンAやビタミンCがそろった野菜です。しっかりと食べてください。					
27 (金)			たらじる ごぼういりつくねハンバーグ おひたし あじつけのり	ぎゅうにゅう ごぼういりつくねハンバーグ たら、こうやとうふ、みそ かつおぶし、あじつけのり	だいこん 、 にんじん ぶなしめじ、ながねぎ ほうれんそう、もやし	ごはん	544	694	たらは青森県津軽地方の正月には欠かせない魚で、昭和20年ごろまではたらに縄をつけて雪道を引きずって帰るのが年の暮れの風物詩でした。たらの頭や骨、内臓などまるごと使って作る汁ものを「じゃっば汁」といい、青森県の郷土料理として昔から食べられてきました。大根やねぎなどの野菜と一緒に煮ることで栄養価も高く、寒い冬に体の芯から温まる料理です。					
30 (月)			クッパスープ はるまき もやしときゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう はるまき、 たまご とりにく 、ハム	はねぎ、 だいこん 、 にんじん しいたけ、きゅうり、もやし	ごはん、ごまあぶら さとう、ごま、あぶら	642	845	朝ごはんは大切だとわかっていても、時間や食欲がなくて食べられないという人はいませんか？まずは夜寝・早起きを心がけることが大切です。朝、食欲がないという人は前日の夜の過ごし方にも気をつけましょう。夜遅くに脂っこいものを食べて、間食をし過ぎたりすると朝の食欲不振につながるので、寝る2時間前には食事や間食を済ませるようにしましょう。朝ごはんをしっかり食べるために、少しづつ意識していけるといいですね。					
31 (火)			ブロッコリーサラダ シューチーズ	ぎゅうにゅう とりにく 、かにかまぼこ	たまねぎ 、 にんじん 、いんげん ぶなしめじ、にんにく 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 マーガリン ドレッシング シューチーズ	625	747	牛乳や乳製品には、骨や歯の材料になるカルシウムや体をつくるたんぱく質が含まれています。特にカルシウムは、成長期の体に必要な大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、少なければ骨に蓄えておいたカルシウムが出ていき、骨がスカスカになってしまいます。そうならないために牛乳や乳製品、その他にもカルシウムを多く含む小魚や大豆製品、青菜などを毎日の食事に取り入れていきましょう。					

食育 1月24日～30日は全国学校給食週間です！学校給食について知ろう！

学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889 (明治22) 年、山形県鶴岡町 (現・鶴岡市) にある大誓寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大誓寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治 22 年ごろ 	大正 12 年ごろ 	昭和 17 年ごろ
おにぎり 塩ザケ 漬物	五色ごはん 栄養みそ汁	すいとんのみそ汁

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946 (昭和21) 年に、アメリカのLARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950 (昭和25) 年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

昭和 22 年ごろ 	昭和 27 年ごろ 	昭和 25 年、 アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。
ミルク (脱脂粉乳) トマトシチュー	コッペリン ミルク (脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム	

SDGsクイズの答え

- ③ 7 億人
お金がないと食べ物や水を買うことができません。病気になっても病院に行くことができず、子どもは学校にも行くことができません。世界の子どもの約6人に1人が「極度に貧しい」暮らしをしています。貧困をなくすことはSDGsのもっとも重要な課題となっています。
- ③ 約13億トン
そのうち日本では、年間約522万トンの食料が捨てられていて、これは一人当たり毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てていることになります。だれもが一年中、完全に栄養のある食料を十分に手に入れられるようにすることが目標となっています。

学校給食は教育活動に

1954 (昭和29) 年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

昭和 40 年ごろ 	昭和 51 年ごろ 	昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペリン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。
ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵	

3. ① 約20億人
世界の人口の4人に1人が安全な水を飲むことができません。湖や川、水路などの管理されていない水を使っている人もいます。すべての人が安全な水を安心して利用できるようになることが目標となっています。