



# 2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 19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
1 (水)			じゃがいものみそしる あつやきたまご きむたくいため	ジョア、こうやどうふ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> あつやきたまご、 <b>ぶたにく</b>	<b>にんじん</b> 、こまつな、キムチ もやし、 <b>はくさい</b> 、つばづけ	<b>ごはん</b> 、じゃがいも ごま、ごまあぶら さとう	541	706	2月4日は暦の上では「立春」となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが流行っていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが大切です。また、適度に体を動かし体力づくりをしましょう。					※ジョア容器：業者専用ビニール袋へ
2 (木)			いなかやさいスープ てりやきチキン だいこんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン てりやきチキン カニかまぼこ	<b>にんじん</b> 、セロリー カリフラワー、ズッキーニ たまねぎ、だいこん、ぎゅうり	<b>まめパン</b> 、じゃがいも マヨネーズ	724	824	大根は春の七草のひとつで「すずしろ」とも呼ばれ、日本人にとって昔からなじみが深い野菜です。生でも加熱しても食べられ、さまざまな料理にすることができます。葉に近いほうが甘みが強く、先端の下部分には辛みがあります。それは、地上に近い部分は寒さで凍らないように糖度を上げるために甘く、先端の方は土の中の虫よけに効果的なため辛みがあるそうです。					
3 (金)			ハヤシライス かいそうサラダ きなこプリン	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> かいそう	<b>たまねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> 、しめじ グリーンピース、トマト、レタス かんでん、とうもろこし	<b>むぎごはん</b> 、マーガリン ルウ、きなこプリン	726	913	今日は節分です。節分には冬と春を分けるという意味があり、立春の前日をさします。季節の変わりめには邪気(鬼)が生じるとの言い伝えがあり、その邪気を追い払う行事が豆まきです。豆まきに欠かせないのが「大豆」ですが、たんぱく質や脂質を多く含んでいるのが特徴で「畑の肉」とも言われています。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。今日はきなこプリンがつきます。					※デザート容器：ト容器：紙
6 (月)			せんべいじる にくだんご ながいもサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> <b>にくだんご</b> 、ちくわ	<b>ごぼう</b> 、つきこんにやく <b>にんじん</b> 、まいたけ、ながねぎ オクラ	<b>ごはん</b> 、せんべい <b>ながいも</b>	617	767	せんべい汁は、肉や魚、きのこや野菜などです。ただ汁に、せんべいを割入れて煮込む八戸を中心とした南部地方の郷土料理です。江戸時代後期に誕生したせんべい汁は、現在ではB-1グランプリーで一躍有名になりご当地グルメとしても注目され、八戸市内で約200件の飲食店で提供されています。					※肉団子：小・2個
7 (火)			やきおにぎり ブロッコリーのごまポンずあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> なまあげ、カニかまぼこ	<b>たまねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> 、ながねぎ ブロッコリー、ぎゅうり	<b>こめうどん</b> カレールウ、でんぶん おにぎり、さとう、ごま	567	676	カレーうどんが日本で誕生したのは1904年(明治37年)頃で、東京・早稲田の老舗お蕎麦屋でうどんをカレーの汁でいただくという斬新なメニューを提供したところ、すぐに早稲田の大学生に人気になりました。給食のカレーうどんも人気メニューのひとつで、リクエスト給食第9位です。					※おにぎりトレー：はビニール袋へ
8 (水)			はくさいのみそしる なっとう にくじゃが レモンゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、なっとう <b>ぶたにく</b>	<b>はくさい</b> 、 <b>にんじん</b> 、 <b>たまねぎ</b> いとこんにやく、グリーンピース	<b>ごはん</b> 、いたふ じゃがいも、あぶら さとう、ゼリー	671	840	明日は私立高校受験日です。中学校3年生のみなさんはこの日に向けて忙しい日々を送ってきたと思います。自信をもって力を発揮してください。当日は朝ごはんをしっかり食べて、時間に余裕を持って行動しましょう。					※納豆容器：はビニール袋へ ※デザート容器：紙
9 (木)			トマトとたまごのスープ ハムカツ(マイティソース) コールスローサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> ハムカツ	トマト、 <b>にんじん</b> 、 <b>たまねぎ</b> オクラ、キャベツ むらさきキャベツ	<b>よこわりパンズパン</b> でんぶん、あぶら ドレッシング	645	837	キャベツは一年を通して栽培されていますが、大きく分けると4~6月(春キャベツ)、7~10月(夏秋キャベツ)、11月~3月(冬キャベツ)の収穫時期があります。収穫時期によって種類が変わり、春キャベツは葉が柔らかいのでサラダや即席漬けなどの生食向きです。夏秋キャベツは葉が柔らかく、群馬県、北海道、長野県の高冷涼地で作られるものは、高原キャベツと呼ばれます。また、冬キャベツは葉が堅くて煮崩れにくいので、ロールキャベツなどの煮物にむいています。					
10 (金)			あおなのみそしる はんじゅくあじつけたまご ぎゅうどんのぐ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、やきどうふ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、たまご <b>ぎゅうにく</b>	だいこんな、 <b>にんじん</b> <b>たまねぎ</b> 、いとこんにやく グリーンピース	<b>ごはん</b> 、いたふ、ざらめ	668	836	牛肉には、たんぱく質、脂質、ビタミンB12・鉄分・亜鉛などの栄養素が含まれています。たんぱく質は筋肉を作り、脂質はエネルギーの素になり、ビタミンや鉄分、亜鉛は貧血予防や疲労回復などに役立っています。不足すると、疲労や貧血などさまざまな不調がでてくるので、しっかり食べて体に必要な栄養素をとりましょう。					

**食育** 栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

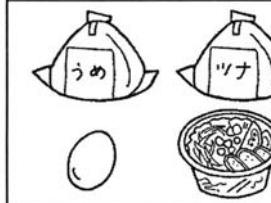
## 知っておきたい! 献立の基本

献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食** 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜** 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物** みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

## コンビニで選ぶ 食事のポイント

栄養バランスを 考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。

食品表示を チェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。



ジュースはやめて水や茶、牛乳などにしよう



デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ



## 令和4年度12月残食調べ結果

【総量】	3516.6kg
【一日あたり】	206.9kg
【一人あたり】	39.1g

## 地元産(十和田・六戸)食材

- ・鶏卵 2/9、2/27
- ・長芋 2/6、2/13、2/20
- ・りんご 2/17
- ・ごぼう 2/6、2/15







# 2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 19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	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	モ	
13 (月)		ながいものみそしる ぶたももカツ ひじきのいために	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ みそ、 <b>にぼしこ</b> <b>ぶたももカツ</b> 、 <b>ぶたにく</b> ひじき、だいず	さやいんげん、 <b>にんじん</b> いとこんにやく	ごはん、 <b>ながいも</b> いたふ、あぶら	618	789	鉄分は食べ物に含まれる栄養素で、不足すると貧血になり、体がだるい・朝なかなか起きられない・爪の色が悪くなるといった症状が出ます。鉄分が多く含まれる食品は、レバー・小魚・ほうれん草・小松菜・のりなどです。不足しないように普段から積極的に食べましょう。					
14 (火)		ぎょうざ きりぼしだいこんサラダ チョコシュー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> ぎょうざ、カニかまぼこ	<b>にんじん</b> 、キャベツ、ながねぎ もやし、たけのこ、きくらげ <b>きりぼしだいこん</b> 、きゅうり	ちゅうかめん、ごま チョコシュー	574	718	みなさんは、お菓子を作ったことがありますか？自分で作ってみると、どんな材料からお菓子 ができていくかがよくわかり、レシピをみて「こんなにバターを使うの？」「砂糖はこんなに 入れるの？」と驚きます。すると自然に食べる量や食べる時間を考えるようになると思います。 体験してみてくださいはどうでしょうか？					※餃子： 小1個 中2個
15 (水)		だいこんのみそしる いわしりんごソースに ごぼうプルコギ	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、 <b>みそ</b> <b>にぼしこ</b> 、いわし <b>ぶたにく</b>	だいこん、 <b>にんじん</b> 、しめじ <b>ごぼう</b> 、つきこんにやく あかピーマン	<b>ごはん</b> 、ごま、さとう ごまあぶら	617	761	今日のプルコギのごぼうは、地元産です。青森県のごぼうは日本一の出荷量で国内出荷の約4割を占め ています。産地は太平洋側の夏に「ヤマセ」とよばれる冷たい風が吹く上北地方に集中しています。4 月から6月に種をまき、9月から11月に収穫されたごぼうは冷蔵庫で保管するため、ほぼ一年中安定的 に食べることができます。県産のごぼうは香りや風味が良く、シャキシャキとした食感が特徴です。					
16 (木)		ワンタンスープ チキンウインナー たまごサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> だいず、ウインナー たまご	<b>はくさい</b> 、もやし、 <b>にんじん</b> ながねぎ、ほししいたけ ブロッコリー	<b>ゆきにんじんパン</b> ワンタン、ごまあぶら ミルメーク	674	851	ワンタンは中国料理のひとつで、餃子の皮のようなふわふわしたものをスープに入れた料理で す。漢字では「雲を呑む」と書いて「雲呑」と読みます。名前の由来はいろいろありますが、 雲を呑み込むような食感からついたとも言われています。					※ウイン ナー： 小1個 中2個
17 (金)		チキンカレー フルフルゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b>	<b>たまねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> <b>りんごピューレ</b> <b>ピールにんにく</b> 、みかん パイン、もも、 <b>りんご</b>	<b>むぎごはん</b> 、じゃがいも カレールウ、 <b>ゼリー</b>	665	853	りんごの栽培が日本で始まったのは明治時代からです。150年近くの歴史があり、現在の青森県 のりんご収穫量は全国の約60%を占め全国第1位です。抗酸化作用のあるポリフェノールやお 腹の調子を整えてくれる食物繊維が多いため「1日1個のりんごは医者を選ばない」と言われ ています。習慣的に食べることで効果を発揮するので、毎日食べて健康な体を作りましょう。					
20 (月)		ながいものとオクラのスープ はるまき チャプチェ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なると たまご、はるまき <b>ぶたにく</b>	オクラ、 <b>たまねぎ</b> あかピーマン、ごまつな たけのこ	ごはん、 <b>ながいも</b> あぶら、マロニー さとう、ごまあぶら	615	761	チャプチェは韓国料理のひとつで、一般的な家庭料理ではなじみの深い料理です。春雨のほか、 ピーマン、人参、赤パプリカなど彩り豊かな野菜やきのこ、牛肉の細切りなど、さまざまな具 材を使った甘辛い味付けの炒め物です。漢字では「雑菜(チャプチェ)」とかき「雑(チャプ) は混ぜ合わせる、「菜(チェ)」はおかずという意味です。					
21 (火)		わかめのスープ ポテトサラダ せわりコッペパン	<b>ぎゅうにゅう</b> 、わかめ <b>ぶたにく</b>	ながねぎ、 <b>にんじん</b> 、たけのこ キャベツ、ピーマン、 <b>たまねぎ</b> ブロッコリー	ちゅうかめん、 <b>パン</b> ごま、ごまあぶら じゃがいも、マヨネーズ	621	766	じゃがいもはビタミンが豊富で「大地のりんご」とも呼ばれています。特にビタ ミンCはりんごの5倍も多く、免疫力を高め、老化予防・風邪予防・美肌効果が あります。その他ビタミンB1・B6、カリウムや食物繊維、ポリフェノールなど も含まれています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。					
22 (水)		キャベツのみそしる さばみそに ごまつなのしらあえ あじつけのり ふじさんゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、 <b>にぼしこ</b> <b>みそ</b> 、さば、とうふ あじつけのり	<b>にんじん</b> 、しめじ、キャベツ ごまつな	<b>ごはん</b> 、ゼリー	660	747	2月23日は語呂合わせで「2・2・3富士山の日」です。世界文化遺産の富士山に対する理解 と関心を後世に引き継ぐために制定されました。富士山は静岡県と山梨県にまたがる標高3776 mの日本一高い山です。静岡県の一部の小・中学校ではこの日が休日になる学校もあるそうで す。					※デザー ト容器： プラ
24 (金)		マーボーどうふ えびしゅうまい こんにやくサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> <b>どうふ</b> 、だいず えびシュウマイ	<b>にんじん</b> 、ながねぎ、たけのこ ほししいたけ、グリーンピース きゅうり、もやし、こんにやく	<b>ごはん</b> 、でんぷん ごまあぶら、ごま	646	827	今日の「こんにやくサラダ」は、あるテレビ番組で取り上げられた「埼玉県の給食にでるウマ すぎて子どもたちをとりこにするサラダ」です。おいしさの秘密はたれにあり、一般には出回っ ていない商品で業務用でしか手に入りません。どのような味付けなのか、みなさんもとりこに なるのか？食べてみてください。					※シュウ マイ： 小1個 中2個
27 (月)		かきたまじる チキンみそカツ はるさめサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> <b>にぼしこ</b> 、 <b>みそ</b> チキンみそカツ、ハム	<b>にんじん</b> 、にら、えのきたけ きゅうり	ごはん、いたふ、あぶら はるさめ	597	761	たまごの殻には殻の色が褐色の「赤玉」、白い「白玉」がありますが、この違い は親鶏の羽の色が違います。栄養価はどちらも同じで、羽が褐色だと「赤玉」、 白いと「白玉」を産みます。黄身の色も濃いものと薄いものがありますが、これ は餌の違いで栄養価は同じです。					
28 (火)		きんぴらつつみやき しらたまクリームチーズあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> あぶらあげ、なると きんぴらつつみやき クリームチーズ	<b>にんじん</b> 、ながねぎ ほししいたけ、パイン、みかん もも	そうめん、しらたまもち なまクリーム	646	774	今日で2月が終わります。3年生は、卒業まで残りわずかとなりました。残りの学校生活を有 意義に過ごせるようにしましょう。給食は白玉クリームチーズ和えです。リクエスト給食第7 位で人気の高いデザートです。					