



3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 16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)		ジョア	もずくスープ タコミート レタスサラダ アーモンドカル	ジョア (マスカット) もずく、 ぎゅうにく ぶたにく 、だいず、チーズ こざかな	にんじん 、たけのこ えのきたけ、ながねぎ にんにく、 たまねぎ 、えだまめ セロリ	ごはん 、ごま ごまあぶら、さとう	557	723	アーモンドは桃や梅の仲間、日本名を扁桃といいます。見た目が似ていることから、喉奥の両端に見える扁桃腺の名前の由来にもなっています。日本人が不足しがちなカルシウムや鉄、食物繊維などを豊富に含む栄養価が高い食品ですが、エネルギーが高いので食べすぎには注意しましょう。					※ジョア 容器は専用 ビニール袋へ
2 (木)		こめこパン	クリームシチュー かいそうサラダ カットりんご	ぎゅうにく 、 とりにく かいそう	にんじん 、 たまねぎ 、にんにく グリーンピース、きゅうり かんでん、とうもろこし りんご	パン 、じゃがいも いんげんまめ マーガリン シチュールウ なまクリーム	673	902	「かいそう」という漢字を調べると、海に草と書く「海草」と海に藻と書く「海藻」の二つが出てきます。どちらの漢字を使っても間違いではありませんが、種で増えるものを海の草の海草、胞子で増えるものを海の藻の海藻と分けて表すことが一般的です。私たちが食べるわかめや昆布などは胞子で増える仲間となるため、食べ物としての「かいそう」は藻を使う海藻で表します。					
3 (金)		ちらしずし	すましじる とうふでんがく おひたし さくらもち	ぎゅうにく 、 はんぺん ゆば、 とうふでんがく ちりめんじゃこ かつおぶし	ほししいたけ、 にんじん みつば、オクラ、キャベツ	ごはん 、さくらもち	592	721	3月3日は、女の子の健康と幸せを祈るひな祭りです。桃の花が咲く時期でもあるため、桃の節句とも呼ばれます。紙で作った人形に厄を移して川や海に流す風習と女の子の人形遊び(ひいな遊び)が結びつき、今のひな祭りの形になったといわれています。今日は、行事食として桜もちが登場します。おいしくいただきます。					
6 (月)		こはん	おやこに いわしのみそに ブロッコリーのツナサラダ レモンカスタードタルト	ぎゅうにく 、 たまご とりにく 、なると いわしのみそに、ツナ	にんじん 、 たまねぎ グリーンピース、ほししいたけ ブロッコリー、あかピーマン	ごはん、いたふ ドレッシング レモンカスタードタルト	766	932	中学校3年生の皆さんは、もうすぐ卒業式ですね。9年間食べてきた給食もあと数日で終わりとなります。今後は、今まで以上に自分で食を選択する機会が増えてくると思います。全ての基礎となる健康を守るため、これからも食事を大切にしていきたいです。残り少ない学校生活ですが、今後の参考とできるよう学校給食を味わって食べてもらえればと思います。					
7 (火)		しょうゆラーメン	ぎょうざ ごぼうサラダ	ぎゅうにく 、 ぶたにく なると、 ぎょうざ 、ちくわ	もやし、メンマ、 ごぼう きゅうり、 にんじん ほうれんそう、ながねぎ	ちゅうかめん、ごま	550	712	旬の野菜は味もよく、栄養価も高くなることが知られています。ほうれん草で比べてみると、旬である冬に収穫したものは、夏に収穫したもの比べてビタミンCの量が3倍も多くなっています。おいしく食べて、栄養をしっかりとれるよう旬のものを進んで食事に取り入れましょう。					※ぎょうざ 小1個 中2個
8 (水)		こはん	あおなじる なっとう とりにくとながいものガリバタイため	ぎゅうにく 、 とうふ あぶらあげ、 にほしこ みそ 、なっとう、 とりにく	にんじん 、だいこん たまねぎ 、ピーマン あかピーマン	ごはん 、あぶら ながいも	608	752	塩の摂りすぎを防ぐことは、生活習慣病の予防のために大切です。しかし、ただ調味料の量を減らすだけでは味が物足りなくなってしまう。そんな時は、甘みや酸味等の塩味以外の味を取り入れることと、香りをつけることを意識しましょう。今日のガリバタイためは、にんにくとバター風味を効かせることで塩味を抑えても、しっかりと味付けになるよう仕上げています。食べてみてください。					※納豆容 器はビニ ール袋へ
9 (木)		こくとうコッペパン	ミネストローネ えびフライ マカロニサラダ	ぎゅうにく 、ベーコン えびフライ	にんにく、セロリ、 たまねぎ トマト、 にんじん 、キャベツ きゅうり、とうもろこし	パン 、あぶら、さとう いんげんまめ、 もちむぎ マカロニ、マヨネーズ	680	803	今日のミネストローネには青森県産のもち麦が入っています。もち麦はもちとした食感を持つ大麦の仲間、食物繊維が豊富で、鉄やカルシウム等のミネラルをバランスよく含んでいます。大麦は発芽したとき、小麦と比べて大きく見えることが名前の由来となっており、実の大きさ自体はほとんど変わらないそうです。					
10 (金)		むぎごはん	エッグカレー フルーツあんじん	ぎゅうにく 、 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 、パイン もも、みかん	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ 、マーガリン あんにと豆腐	697	893	うずらの卵は鶏の卵の1/6ほどの大きさしかありません。しかし、栄養価はうずらの卵の方が高く、鉄やビタミンB1・B2等、同じ量を食べたとき2倍以上摂取できる栄養素もあります。古来より世界中で薬として扱われてきた歴史があり、日本では昭和の初めごろまで肺や心臓の薬とされていました。					

食育 日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子が見え、嬉しく思います。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

●令和5年1月残食調べ結果●

【総量】 1998.0kg
【一日あたり】 166.5kg
【一人あたり】 31.6g

●今月の十和田市・六戸町産食材●

- ・長芋 3/8
- ・ごぼう 3/20





3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。

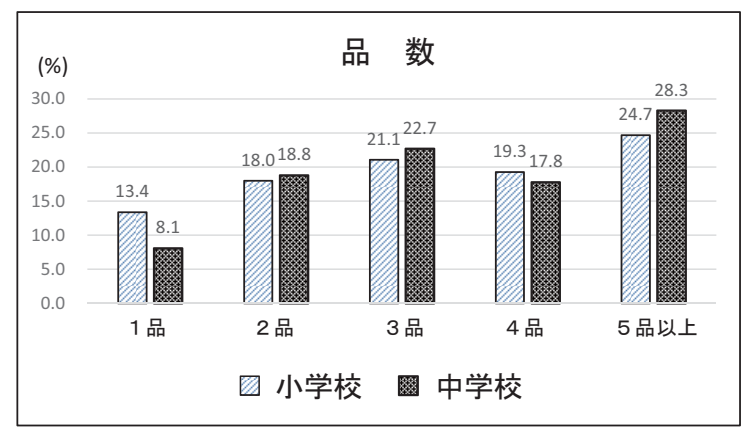
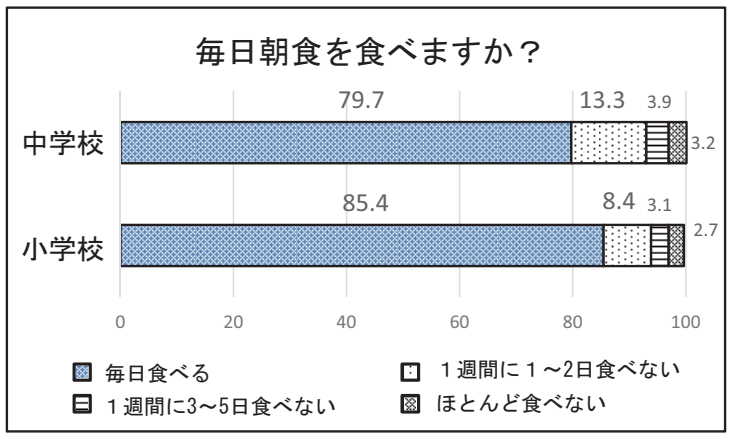
十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

給食回数 16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 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		モ
13 (月)			わかめとうふのみそしる とんかつ (バックソース) わふうサラダ すだちゼリー	ぎゅうにゅう 、わかめ みそ 、 とんかつ 、 とうふ にぼしこ 、カニかまぼこ	にんじん 、ながねぎ、だいこん みずな	ごはん、あぶら、いたふ ドレッシング すだちゼリー	613	770	すだちはみかん等の柑橘類の仲間です。その香りと酸味が食材の味を引き立てるため、果汁や果皮を薬味として使 います。今日は、鶏のひなが成長して巣から旅立つという意味の「巣立ち」と掛けて、すだちが入ったゼリーが登 場します。その味わいのように、卒業生の皆さんが爽やかな旅立ちを迎えることができるよう祈っています。					※デザート 容器： 紙
14 (火)			コーンサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン えび	たまねぎ 、えだまめ、しめじ トマト、きゅうり、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし	スパゲティ ホワイトルウ ドレッシング	565	700	西洋には「トマトの時期にはへたな料理はない」ということわざがあります。トマトはうま味成分である「グルタ ミン酸」や「アスパラギン酸」の宝庫で、18世紀ごろから様々な料理のベースとして使われてきました。ちなみに、 イタリアではトマトの値段が下がる夏の終わり頃に、各家庭で一年分のトマトソースを作るのだそうです。					
15 (水)			なめこのみそしる さばみそに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう 、 にぼしこ あぶらあげ、さばみそに	だいこん、なめこ、ながねぎ ほうれんそう、 にんじん もやし	ごはん 、ごま	570	745	なめこは日本原産のきのこで、もともとはバナなどの倒木や切り株に自生していました。人工栽培が行われるようになったのは大正時代と言われ、現在お店 にならんでいるものは、ほとんどが栽培されたものです。小粒のものが一般的ですが、最近は傘が開いた大きななめこも売られています。小粒なものはぬめ りが強く、ツルツルしたのど越しを楽しむことができます。一方、大きく育ったものはぬめりが少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあるのが特徴です。					
16 (木)			コンソメスープ イタリアンチキン たまごサラダ	ぎゅうにゅう 、 ウインナー チキン、たまご	たまねぎ 、キャベツ、セロリ にんじん 、カリフラワー にんにく、きゅうり	パン	752	830	ごまの半分は脂質で、リノール酸やオレイン酸と呼ばれる生活習慣病予防に効果のある成分を含んでいます。また、 抗酸化作用のあるビタミンEやミネラルが豊富な栄養価の高い食品です。しかし、ごまは硬い殻で覆われているので、 そのままだと栄養素を吸収できず体を素通りしてしまうことがあります。よく噛んで食べるようにしましょう。					
17 (金)			パイタンスープ ショウロンポウ ふたキムチいため	ぎゅうにゅう 、 とうふ ショウロンポウ、 ぶたにく	にんじん 、 はくさい 、ながねぎ えのきたけ、しょうが にんにく、 たまねぎ 、キムチ	ごはん 、あぶら ごまあぶら、さとう	592	807	豚肉はビタミンB1が豊富です。ごはんやパンに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。にん じやくニラなどの匂いのもととなっている硫化アリルという成分と一緒に摂ると、効力が高まります。スタミナ料理といわれる キムチ炒めは、そのどちらもとることができる料理です。しっかり食べて、エネルギーを発揮できるようにしましょう。					※小籠包 1個 中2個
20 (月)			ざぶじる にくじゃがコロッケ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう 、なまあげ かまぼこ、ひじき、だいず ちりめんじゃこ、チーズ	ごぼう 、だいこん、 にんじん ほししいたけ、かぼちゃ ながねぎ、こまつな きピーマン	ごはん、コロッケ あぶら、ごまあぶら	604	740	ざぶ汁は、宮崎県で日常的に食べられている郷土料理の一つです。野菜など色々な食材をざぶざ ぶと煮ることが名前の由来とされています。根菜が多く使われているので、食物繊維をしっかり とることができます。様々な具材から出るだしのおいしさを感じながら、食べてみてください。					
22 (水)			はくさいのみそしる てりやきチキン ふたにくとこんぶのいためもの	ぎゅうにゅう 、 とうふ あぶらあげ、 みそ てりやきチキン、 ぶたにく こんぶ	はくさい 、 にんじん 、たけのこ いとこんにやく	ごはん 、ごまあぶら さとう	578	737	インターネット上には様々な情報があふれていて、正しい情報の中に、嘘や間違った情報も含まれています。食に関するも のも多く見られますが、すぐ信じるのではなく立ち止まってみることが大切です。そこでポイントになる合言葉が「か・ち・ も・な・い」です。「か=書いた人はだれか」、「ち=違う情報と比べたか」、「も=元ネタ(根拠)は何か」、「な=何のために 書かれたか」、「い=いつの情報か」この5つを確認し、正しい情報なのかしっかり見極めるくせをつけるようにしましょう。					
23 (木)			ホワイトスープカレー いかとブロッコリーのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう 、 とりにく いか	にんにく、しょうが、 にんじん たまねぎ 、さやいんげん マッシュルーム、ブロッコリー あかピーマン	パン 、いちごジャム マーガリン、じゃがいも カレールウ なまクリーム ドレッシング	618	777	今日は、今年度の最後の給食です。皆さんの一年間の食生活はどうだったでしょうか。好ききらいを減ら すことや、よく噛んで食べること、食事のマナーなどに気を付けることはできましたか。十分にできなかった ところは意識して直すようにし、4月からは一歩成長した姿で食生活を送れるようにしましょう。					

朝食アンケートの結果をお知らせします

昨年(さくねん)の12月に十和田市・六戸町の全小学校5学年と全中学校2学年を対象として、朝食アンケートを実施(じっし)しました。対象人数は小学校522人、中学校467人でした。各校(がっこう)の皆様、お忙しい中アンケートにご協力(りやく)いただきまして、ありがとうございました。



ほとんどの児童・生徒は朝食を食べていましたが、小学校と中学校を比べると中学校の方が朝食欠食傾向が多く見られました。朝食を食べない理由としては、小・中学校とも「食欲がない」と「時間がない」が多かったです。

「今日の朝食は何を食べましたか」という問いに、ごはん、パン、めん類、肉のおかず、ハムやウインナー、魚のおかず、卵のおかず、野菜(サラダやおひたし)つけもの、海苔、みそ汁、スープ、牛乳、ヨーグルト、果物、シリアル、納豆、その他、これらの18項目の中から、食べたものに○をつけてもらい、そこから品数を計算し集計しました。小学生より中学生の方が品数が多い傾向にありました。