



6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 22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 食	いく 育	ひと 口	くち メ	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					
1 (木)		トマトスープ ウインナー ポテトサラダ	ジョア (ストロベリー) ベーコン、ウインナー	にんじん、キャベツ、たまねぎ しろいんげんまめ とうもろこし	バター ・しょくパン	662	908	私たちの脳や体は、睡眠中もエネルギーを消費しているため、朝起きた時にはエネルギーが不足しています。朝ごはんには午前中のエネルギーになる大切な役割があります。朝ごはんを食べないと、午前中ずっとエネルギー不足の状態が続き、運動や勉強をする元気が集中力がなくなってしまいます。朝ごはんの役割を考えて毎日食べることを心がけましょう。	ウインナー 小1本・中2本 ※ジョア容器は 専用ビニール袋へ			
2 (金)		あごだしじる さばみそに とりにくとこんにやくのもの	ぎゅうにゅう さばみそに、とうふ あぶらあげ、 とりにく さつまあげ	にんじん、はくさい、 ながねぎ こんにやく、 ごぼう 、いんげん しょうが	ごはん 、さとう	632	826	6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康のために、よくかむことはとても大切です。よくかむと、だ液がたくさん出て、口の中が洗われてきれいになります。さらに、食べた後しっかり歯磨きをすることで、歯についた食べかすが落とされるので、虫歯菌が増えにくくなります。しっかりかんで食べましょう。				
5 (月)		こまつなのみそしる ほっけフライ ながいものうめあえ	ぎゅうにゅう こうやとうふ、 みそ ほっけフライ	こまつな、にんじん、 ながねぎ オクラ、うめ	ごはん、あぶら ながいも	578	707	梅はまるで桃のようないい香りを放ちながらも、そのまま食べることができない、ちょっと変わった果物です。しかし、「梅干し」をはじめ、その加工品はとて多く、梅は日本の食文化に欠かせない存在です。梅に含まれるクエン酸には、疲労回復の効果があります。また、梅の酸味成分には、だ液をだし、食欲を増進させる働きがあります。				
6 (火)		シュウマイ きりぼしだいこんサラダ ミルクムース	ぎゅうにゅう、 ぶたにく なると、シュウマイ、ハム	にんじん、キャベツ、 ながねぎ もやし、メンマ、にんにく きゅうり、 きりぼしだいこん	ちゅうかめん、ごま ミルクムース	592	754	ごまは種の部分を食べる食べ物です。種をまいてから30日ほどで花が咲き、「さく果」という実をつけます。さく果の中は4〜8つの部屋に分かれていて、1つの部屋には9〜20粒のごまが入っています。熟すと、さく果が裂け、その勢いで中から種であるごまが飛び出します。この様子から「ひらけごま！」という祝文が生まれたそうです。おもしろいですね。	シユウマイ 小1個・中2個 デザート容器 ふたプラ、容器紙			
7 (水)		わかめのみそしる あつやきたまご にくじゃが	ぎゅうにゅう、とうふ みそ 、 ぶたにく 、わかめ あつやきたまご にはしこ	ながねぎ 、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 、じゃがいも あぶら、さとう	618	771	日本で稲が作られるようになったのは、縄文時代の後期、今から2500年位前とされます。熱帯地方の湿地を原産とする稲は、成長するために多くの水を必要としますが、日本には国土の80%を占める森林からの豊かな水がありました。また、一粒から多くの実りがある稲は、平地の少ない日本に向いている穀物だったのでしょうか。こうして日本人はお米を主食とし、森林に木を植え、水を大切に稲作をしてきました。ごはんをしっかりと食べましょう。				
8 (木)		スコッチブロス ハンバーグ グリーンサラダ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう、 とりにく ハンバーグ 、いか	たまねぎ、にんじん、セロリ キャベツ、にんにく、レタス きゅうり、ブロッコリー	スライスパン チョコレートクリーム もちむぎ、しろいんげんまめ ドレッシング	595	718	きゅうりの旬は6〜8月です。現在は夏場は露地栽培、秋から春にかけてはハウス栽培が行われるため、一年中流通しています。きゅうりの95%は水分で、東洋医学では体を冷やす作用とも言われていて、夏場の水分補給に効果的です。きゅうりを買うときは、濃い緑色で、ハリやツヤがあるもの、表面のイボがピンととがっているものを選びましょう。				
9 (金)		キーマカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、 だいず ぶたにく 、 ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく 、しょうが りんごビューレ 、パイナップル、もも みかん	むぎごはん 、カレールウ バター、ざっくく しらたまもち ラフランスゼリー	707	907	6月10日は「時の記念日」です。天智天皇が「漏刻」と呼ばれる水時計を使って、初めて人々に時間を知らせた日とされています。江戸時代の時刻は1日を12等分し、干支や四から九までの数字で表していました。今の午後2時から4時ごろを「昼八つ」といい、1日2食が基本だった人々は、空腹を満たすため、この「八つ」の時間に軽食をとっていました。これが「おやつ」の始まりです。				
12 (月)		パイタンスープ はるまき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ はるまき 、とりにく	にんじん、チンゲンサイ ながねぎ 、えのきたけ しょうが、きゅうり	ごはん、あぶら ねりごま、ごま はるさめ、ドレッシング	589	724	食品ロスという言葉聞いたことはありますか。食品ロスは、食べられるのに捨ててしまう食べ物のことです。学校給食で食べ残している量を調べてみると、1年間で約6.8万トンになります。「食べ残し」は、まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」の代表です。毎日の食生活で、食べ残しを減らす方法を考えて、少しずつでも食品ロスを減らしていきましょう。				
13 (火)		とりごぼうしのだ ゆでキャベツのアーモンドあえ シューチーズ	ぎゅうにゅう とりごぼうしのだ 、たまご なると、かにかまぼこ	ながねぎ 、にんじん ほししいたけ、キャベツ	そうめん、シューチーズ アーモンド ドレッシング	638	737	6月16日は和菓子の日です。「和菓子」は日本で伝統的に食べられてきたもので、ケーキなど外国から伝わったお菓子と区別してこう呼ばれています。油脂や動物由来の材料をほとんど使わない和菓子は今、世界中で「ベジタブルスイーツ」と呼ばれて注目されています。				
14 (水)		しじみじる いわしりんごソースに ごぼうブルコギ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう、 しじみがい みそ 、 いわしりんごソース に ぶたにく	あかピーマン、 ごぼう こんにやく、しょうが	ごはん 、さとう ごまあぶら ブルーベリーゼリー ごま	640	783	ブルーベリーは花を咲かせた後に実がつき、果皮が緑から赤へと変化し、濃い青紫色になって熟すと収穫時です。皮は柔らかく、種がとて小さいので、そのまま食べることができます。パイやタルトなどのお菓子や、ジャムやジュースなどに加工して利用することが多いです。ブルーベリーは青森県でも栽培されており、今日のゼリーには青森県産のブルーベリーが使われています。	デザート 容器：紙			
15 (木)		ゆきにんじんポタージュ イタリアンチキン かぶのレモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう イタリアンチキン、いか	ゆきにんじん、たまねぎ とうもろこし、 かぶ 、きゅうり きピーマン	こめこパン マーガリン ホワイトルウ なまクリーム	602	734	私たちの体は、食べ物によって作られ、活動するエネルギーを得ています。特にスポーツをしている人は、していない人に比べて、たくさん体を動かすため、多くの食べ物を取る必要があります。活動量に合った食事がとれていないと、体はエネルギー不足の状態になるため、練習や試合で十分な力が発揮できません。朝ごはんからきちんと食べて、1日3食しっかりとるようにしましょう。				
16 (金)		わかめスープ タコミート レタスサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく 、チーズ、だいず	ながねぎ 、にんじん、たけのこ たまねぎ、えだまめ、セロリ にんにく、レタス、きピーマン トマト	ごはん 、ごま、さとう	622	793	スポーツをする人は、練習も大切ですが、食事も大切です。一流のスポーツ選手は食べたものが自分の体になるということを知っているため、食べることをとても大切にしています。1日3回の食事を大切に、バランスの良い食べ方をして健康な体を作りましょう。				

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かせない「食育」は、生涯にわたって健康で心豊かに暮らすためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

生きる力

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を

わが家の味を伝える



6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 22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)		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	ねつちやからになる	小	中		
19 (月)			だいこんのみそしるあげショウロンボウ けいちゃん	ぎゅうにゅう あげショウロンボウ とりにく 、あぶらあげ とうふ、 みそ	だいこん 、にんじん、キャベツ ら、あかピーマン、たまねぎ もやし、にんにく、しょうが	ごはん、あぶら、さとう	622	778	「けいちゃん」は岐阜県の郷土料理で、鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたものです。1950年ごろに、岐阜県の一部の地方で食べられていたジンギスカンをまねて作られたのが始まりと言われています。名前の由来は、豚のホルモン焼きを「豚ちゃん」と呼ぶことから「鶏ちゃん」と言われる説や、混ぜ合わせるという意味の「ちゃん」と調味料の「ジャン」を合わせた「鶏ジャン」から「けいちゃん」になったという説もあります。
20 (火)			いなりずし れんこんとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく なると	ながねぎ 、はくさい、にんじん ほししいたけ、きゅうり えだまめ、れんこん、 ごぼう	こめこうどん いなりずし ドレッシング	581	755	にんにくは飛鳥時代から奈良時代に、中国から日本に伝わりました。にんにくはビタミンB1の吸収を促すアリシンを含んでいます。においは強いですが、疲労回復に良いと昔から重宝されてきました。にんにくの生産量日本一は青森県で、国内生産量の約7割を占めます。収穫時期は6～7月で、乾燥させた後に一年を通して出荷されます。
21 (水)			こかぶりかきたまスープ いわしうめに キャベツのごまあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう 、 たまご のり、いわしうめに	かぶ 、にんじん、 ながねぎ キャベツ、もやし、いんげん	ごはん 、でんぶん、ごま	590	721	今日は「夏至」です。1年で最も昼が長く、最も夜が短くなる日です。英語では「サマーソルステイス」といい、「夏の天辺」という意味があります。ヨーロッパでは、夏至に合わせて太陽に感謝する日として様々なイベントが開催されるそうです。
22 (木)			いなかやさいスープ チキンピカタ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン チキンピカタ 、ツナ	キャベツ、たまねぎ ズッキーニ、にんじん にんにく、レタス ブロッコリー	まめパン 、ドレッシング ひよこめ、レッドキドニー しろいんげんまめ じゃがいも	712	808	こしょうは、インド南部の熱帯地域が原産です。インドからヨーロッパに伝えられ、古代ギリシャやローマで頻繁に使われていました。当初は医薬品でしたが、風味が良いことから食用となり、2000年以上たった現在でも「香辛料の王様」として世界中で使われています。
23 (金)			ポークカレー かいそうサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう 、ぶたにく わかめ	にんじん、たまねぎ、トマト にんにく、しょうが、きゅうり りんごピューレ 、とうもろこし かんてん	むぎごはん、じゃがいも カレーウ、マーガリン りんごゼリー	666	847	トマトは生で食べたり、焼いたり、炒めたり、煮込んだりと様々な使われます。給食でも、カレーウに入れたりスープに入れたり煮込み料理に加えたりと、色々な形で利用しています。栄養価も高いので、おうちでもぜひ、食べてください。
26 (月)			せんざりじるとんカツ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう 、ひじき あぶらあげ、 とんカツ とりにく 、さつまあげ みそ	キャベツ、 ざりほしだいこん ながねぎ 、たまねぎ、にんじん れんこん、こんにゃく、 ごぼう いんげん	ごはん、あぶら、ごま ごまあぶら、さとう	651	820	さつま揚げは魚肉のすり身に塩や砂糖で味付けし、形を整えて油で揚げたものです。丸型、角型など形はさまざまで、ごぼうやイカ、ゆで卵などの素材を包み込んだものもあります。そのまま食べる以外に、おでんなどの煮物や炒め物などにも利用されます。
27 (火)			わかめとツナのサラダ あおもりプリン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、 だいず わかめ、ツナ	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、きゅうり、キャベツ とうもろこし	スパゲッティ マーガリン ドレッシング あおもりプリン	658	810	玉ねぎを切ったことはありますか？玉ねぎには、目に刺激をもたらす硫化アリルという辛み成分が含まれています。硫化アリルには血液をサラサラにする働きがあるとされ、生活習慣病の予防に役立つのではないかと期待されています。
28 (水)			だいこんのみそしる なつとう ぶたにくのゆきにんじん しょうゆいため	ぎゅうにゅう 、なまあげ みそ 、なつとう、 ぶたにく	にんじん、だいこんな たまねぎ、あかピーマン にんにく、しょうが、もやし	ごはん	604	692	牛乳は良質なたんぱく質、脂質、炭水化物、そしてカルシウム、ビタミンA、ビタミンBなどの栄養がバランスよく含まれた飲み物です。また、牛乳を原料にチーズ、バター、ヨーグルトなど、様々な乳製品が作られます。とても大切な飲み物です。
29 (木)			ABCスープ ハーブチキン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 、ウインナー ハーブチキン	たまねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、カリフラワー ブロッコリー	こくとうパン マカロニ、ドレッシング	648	734	ハーブとは、香りや味、刺激性があり、食用や薬用、虫よけに使われる植物のことです。人間とのかかわりあいの歴史は古く、メソポタミアやエジプトといった古代文明ですすでにハーブが薬として栽培、利用されていた記録が残っています。
30 (金)			ワンタンスープ ギョウザ ピピンバ ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう 、ギョウザ ぶたにく	にんじん、はくさい、 ながねぎ ほししいたけ、にんにく しょうが、もやし、ぜんまい きくらげ	ごはん 、ワンタン ミルクコーヒー ごまあぶら	606	800	餃子の歴史は古く、紀元前6世紀頃に中国で誕生したとされています。日本では焼き餃子が一般的ですが、中国では茹でた水餃子が主流です。また、中国では餃子は主食として食べられることが一般的で、日本のようにご飯のおかずとしては食べないそうです。

えき なたらき
だ液(っぱ)の働き



ひとくち30回を意識して
よくかんで食べましょう

しよくいよく 食育

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★かみこたえのある食べ物を取り入れる

★食べ物を水分で流し込まない

歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★カルシウムを意識してとる

★食べた後はしっかり歯をみがく

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

カルシウムが多くとれる食べ物

れいわ ねん かつ
令和5年4月
ざんしやくしら けつか
残食調べ結果

【総量】 2648kg
【一日当たり】 177kg
【一人当たり】 34.3g

じちとん とわだ ろくへい くい
地元産(十和田・六戸)食材

- 豚肉 6/6.6/30
- 鶏卵 6/21
- 長芋 6/5