



4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 14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 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
10 (火)			あかもくいりぼうぎょうざ くらげのすのもの	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、くらげ、ちくわ ぎょうざ	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、とうもろこし、しなちく きくらげ、きゅうり	ちゅうかめん、さとう ごま、あぶら	543	645	新学期が始まりました。今年度も安全でおいしい給食を目指して、皆さんの成長の助けとなるよう給食センター職員一同頑張ります。よろしくお祈りします。今日の給食は、「アカモク」という海藻が入った棒ぎょうざです。海藻をとる時期は春が盛んです。この「アカモク」の別名は「ギバサ」とも言われています。刻むと粘りが出てきます。					
11 (水)			みそかきたまじる にしんのこんぶに ながいもサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう 、 たまご みそ 、にしん、 とりにく	にんじん、にら、えのきたけ オクラ、あじつけのり	ごはん 、いたふ でんぶん、 ながいも	588	722	ニラは一年中食べられるものですが、冬の終わりから春が旬の野菜です。これから温かくなる季節。私たちの体はエネルギーを消費しやすい時期となり疲れやすくなります。このときに、ニラを食べることで疲労回復や消化を助けたり、スタミナを強化したりしてくれます。そんな働きをしてくれるのはニラに含まれているにおいの素のアリシンのおかげです。					
12 (木)			いなかやさいスープ にくだんご レモンクリーミーサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン カニかまぼこ、にくだんご	キャベツ、たまねぎ、にんじん ズッキーニ、レタス、きゅうり とうもろこし	パン 、ドレッシング	576	714	今日は「レモンは英国海軍の救世主」というお話です。18世紀、イギリスの海軍ではビタミンC不足による壊血病(歯茎から血が出たり、内臓出血を起こす病気)がとても広がっていました。船のお医者さんのジェームス・リンド先生が大量のレモンやライムを船に積み込み、料理に使うよう指示したことにより、壊血病の予防に成功しました。それ以降長期間の航海の時にはレモンとライムが絶対必要となりました。レモンはいろいろ料理に使われることが多い果物です。今日はドレッシングにレモンの果汁が使われています。					肉団子 小1個 中2個
13 (金)			すましじる ごもくたまごやき ツナいりごまあえ	ぎゅうにゅう 、はんぺん えび、ツナ	みつば、ほししいたけ ほうれんそう、もやし	せきはん、さとう、ごま	631	776	今日の給食はほとんどの小学1年生が食べ始めることから進級・入学のお祝い献立としました。昔からお祭り、年中行事や家族のお祝いごとがあると、お赤飯を食卓に並べたものです。米を小豆の煮汁で染めて蒸かしたご飯は、赤く仕上がりが縁起物として古くから食べられてきました。最近ではお祝いごとという「お寿司」という家庭が多いと思いますが、お寿司と並んでお祝いごとの伝統料理として親しんで欲しいと思います。					
16 (月)			ぶたじる えびしゅうまい きゅうりともやしのあまずあえ おいわいクレープ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく こうやどうふ、 みそ えびしゅうまい	ごぼう 、つきこんにやく にんじん、キャベツ、たまねぎ きゅうり、もやし、わかめ	ごはん、さとう クレープ	737	926	今日が十和田市・六戸町全小1年生が給食を食べ始める日です。デザートにお祝いデザートをつけました。クレープはフランスが発祥の料理です。粉に水または牛乳やたまご、砂糖、バターを加えて混ぜた生地を薄く焼くパンケーキの仲間です。焼き目の模様が絹織物のちりめんを連想させることから、「絹のような」という意味のクレープと呼ばれるようになりました。クレープは巻いたり折ったりして様々な材料を包み込んで食べます。フルーツやジャム、クリームなどを包んでお菓子として食べる場合と、ハムや鶏肉、チーズ、野菜などを包み込んで軽食として食べる場合があります。					しゅうまい 小中2こ デザートの 袋プラスチック
17 (火)			こうなごのかきあげ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、なると とりにく 、あぶらあげ こうなご、ちくわ	にんじん、わらび、ぜんまい たけのこ、しいたけ、ながねぎ しゆんぎく、たまねぎ、ごぼう きゅうり	こめこうどん 、あぶら ごま	635	807	コウナゴはスズキ目イカナゴ科に属する魚イカナゴの稚魚です。イカナゴとも言われ、日本では沖縄を除く各地の海で生息しています。コウナゴは主に東北・関東・東海地方での呼び名です。「春を告げる魚」とされ、船びき網で行うコウナゴ漁は早春の風物詩となっています。煮干や特に佃煮に加工されることが多く、兵庫県明石周辺の「くぎ煮」が有名です。今日はこうなごのかきあげをうどんにのせて天ぷらうどんにして食べましょう。					
18 (水)			だいこんのみそしる さけこんぶしょうゆやき なのはなのからしあえ	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほしこ 、 みそ 、 さけ たまご	だいこん、しめじ、にんじん なのはな、もやし	ごはん	537	671	草木が芽生える春の山菜や野菜には苦みやアクを含んだものが多いです。その苦みをほどよく活かしたり、アクを抜いたりして楽しむのが春の味わいです。菜の花もその仲間です。野に咲く菜の花が咲く前にとったものをゆでて和え物にしました。食べているところは主につばみの部分です。そこが少し苦みを感じさせます。菜の花畑を思わせるように炒りたまごと和えました。春の味を感じてください。					

食育 ご入学・ご進級おめでとうございます!

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思ひます。1年間よろしくお祈り致します。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう。

- 姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる
- 食べているときは立ち歩かない
- 友達が嫌がるような汚い話をしない
- 口に食べ物が入っているときは話をしない



学校給食について

【学校給食栄養基準量】 ~給食一食あたり~ ※小学生は8~9歳の場合

区分	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン			
								A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)
小学生	640	24	摂取エネルギー全体の25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.4	0.4	20
中学生	820	30		450	140	4.0	3.0	300	0.5	0.6	35

【一週間の給食形態】 ※文部科学省の基準を目安とし、実状にあわせて、弾力的に運用します。

月	火	水	木	金
おべんとう (ごはんのみ)	めん	ごはん	パン	ごはん

【一食当たりの給食費】

小学校	260円
中学校	290円

おねがい

- ◎ 月曜日は家庭から、ごはんだけを持参させて下さい。
- ◎ 配布してあります「はし・スプーン」は、毎日洗って清潔なものを使用させて下さい。
- ◎ 朝ごはんは必ず食べさせるようにして下さい。
- ◎ すききらいなく、なんでも食べることができるようにさせて下さい。



4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 14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

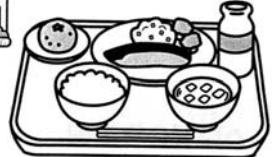
日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育一口メモ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
19 (木)			はくさいとベーコンのスープ あみやきハンバーグ ポテトサラダ イチゴジャム	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハンバーグ	はくさい、たまねぎ、にんじん パセリ、きゅうり とうもろこし	パン 、じゃがいも マヨネーズ、さとう いちごジャム	647	788	イチゴジャムは食べごろのイチゴを加工したものです。ジャムは果物に含まれるペクチン酸が、砂糖の糖や酸と一緒に加熱されることでゲル化(ゼリー状になる)する性質を利用したものです。果物の熟し加減でペクチンの量は変化して、未熟の時はプロペクチン、熟しすぎるとペクチン酸、過熟時、つまり食べごろ時にゲル化する作用があるペクチン酸になります。現在はイチゴだけでなくいろんな果物のジャムがあります。					
20 (金)			ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	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 リンゴピューレ、もも、パイナップル アロエベラ	むぎごはん 、じゃがいも ルウ、マーガリン、ゼリー	638	844	今日はポークカレーに使われている豚肉についてです。豚は幸せを呼ぶシンボルとして世界中で愛されている動物です。子どもをたくさん産むことやよく食べてまると太っていること、またおいしい肉になることから幸福や豊かさのシンボルになっています。ドイツでは、人生の門出には豚と四つ葉のクローバーを組み合わせた人形を贈る習慣もあるそうです。豊かさのシンボルということなので貯金箱にも使われています。それほど豚は世界に愛されています。					
23 (月)			せんべいじる ししゃもかんろに きりぼしだいこんにつけ	ぎゅうにゅう 、 とりにく ししゃも、さつまあげ	にんじん、ごぼう、まいたけ ねぎ、つきこんにやく きりぼしだいこん	ごはん、 せんべい	628	821	シシャモは日本の北海道の海だけで獲れる15cmぐらいの小さい魚です。給食ではシシャモによく似た「カペリン」を使っています。「カペリン」は別名「カラフトシシャモ」と呼ばれます。一般に出回っているのはこちらになります。骨がやわらかいので、頭から尾まで丸ごと食べられます。じょうぶな骨や歯をつくる栄養がたっぷりの魚なので、残さずに食べましょう。					ししゃも 小1尾 中2尾
24 (火)			わかめスープ たまごサラダ せわりコッペパン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく たまご	わかめ、にんじん、たけのこ ほしほししいたけ、キャベツ ピーマン、たまねぎ、きゅうり	ちゅうかめん、ごま ごまあぶら、あぶら パン	597	740	たまごはヒナがしっかり成長するようにあらゆる栄養素がバランスよく含まれている「完全栄養食品」です。たんぱく質をつくるアミノ酸のバランスがとても良いのが特徴です。ただビタミンCだけが含まれていないのです。卵料理を食べる時には必ず野菜を食べると良いですね。					
25 (水)			せんぎりじる なっとう にくなが	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、 ぶたにく 、なっとう	かんそうやさい、キャベツ きりぼしだいこん 、ながねぎ ひじき、にんじん、たまねぎ いとこんにやく、グリーンピース	ごはん 、 ながいも あぶら、さとう	650	829	乾燥野菜を利用して、味噌汁にしました。大根やキャベツなど乾燥することにより、それぞれの旨味が凝縮して、煮ると汁にダシが染み出て、おいしく仕上がります。しっかり食べてください。					なっとう 納豆の容器 ビニール袋
26 (木)			コーンポタージュ コンビネーションオムレツ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 、オムレツ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、とうもろこし パセリ、ブロッコリー あかピーマン、レタス	こめこパン 、マーガリン ルウ、なまクリーム ドレッシング	598	745	ブロッコリーはイタリア語で「小さな腕」とか「小さな芽」を意味しています。栄養価が高いアブラナ科の野菜で、βカロテンとビタミンCを多く含みます。					
27 (金)			さんとなのみそじる さばのみそに ゆでキャベツのドレッシングあえ もものヨーグルト	ぎゅうにゅう 、 にぼしこ みそ 、こうやどうふ、さば カニかまぼこ、ヨーグルト	にんじん、さんとうさい しめじ、キャベツ	ごはん 、アーモンド ドレッシング	701	896	山菜は冬から春にかけて旬の野菜です。白菜の仲間、葉がキャベツや白菜のように巻くことのない葉野菜です。やわらかで生で漬かけやサラダにもあいますし、ゆでておたしなどにも適した野菜です。今日は味噌汁にしました。					カップ ヨーグルト 容器は紙 ごみへ

食育



学校給食について

学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。下記の通り、目的や7つの目標が定められており、学校における食育の中心となるものです。



学校給食法の目的 (「学校給食法」第1条より)

この法律は、学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることにかんがみ、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関し必要な事項を定め、もって学校給食の普及充実に資する学校における食育の推進を図ることを目的とする。



学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が、食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



【ご家庭へのお知らせとお願い】

こんだてひょう 献立表

こんだてひょう 献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。



きゅうしょくとうばん 給食当番

週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。



きゅうしょくひ 給食費

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。



保護者の皆様へ

給食用の麺・パンについて

学校給食用麺とパンについて製造工場より報告を受けていますのでお知らせいたします。どちらも給食用と市販用を同一ラインで製造している為、以下のことが考えられると、それぞれ報告を受けました。

- 【給食用麺について】
 - 学校給食用と市販用とは製造日を変えている。
 - 製造は同一ラインのため、そばの混入の可能性があると、いわゆるコンタミネーション(微量な混入)を完全に否定できません。
 - 【給食用パンについて】
 - 学校給食用と市販用の製造日は変えていない。
 - 市販用パンにはほとんど卵が使われているため、卵のコンタミネーション(微量な混入)が考えられる。
 - アレルギー表示義務のある7品目等の混入が考えられる。
- *特定原材料7品目：小麦、卵、乳、落花生、えび、カニ、そば

特に食物アレルギーで申請していただいているご家庭の方には重要な内容ですので、ご了承していただくようお願いいたします。

※30年度の給食日数は200日です。