

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	からだのちようしをととのえる	なつやちからになる	小	中	食	育	一	口	モ		
1 (火)			こめこはるまき パンプキンサラダ	ぎゅうにゅう 、えび、いか ぶたにく 、なると はるまき	たまねぎ、にんじん、キャベツ きくらげ、ピーマン、かぼちゃ きゅうり、とうもろこし	うどん、あぶら じゃがいも、マヨネーズ	606	762	ちゃんぽんは長崎県で生まれた中華料理です。ちゃんぽんという言葉は「いろいろな具を混ぜる」という意味で、肉や魚介類、かまぼこ、野菜などをたくさん入れて作るころからちゃんぽんという名前がつけました。今日のちゃんぽんうどんには9種類の具材が入っています。					
2 (水)			ながいものみそしる はたていりたまごやき なのはなサラダ あじつけのり こどものひせりー	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、 たまご やき、ツナ	さやいんげん、なのはな キャベツ、にんじん、のり	ごはん 、 ながいも ドレッシング こどものひせりー	617	756	5月5日は「こどもの日」です。こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福を図るとともに、母に感謝する日」として法律で定められた国民の祝日です。また、この日は昔から、男の子の成長を祝う「端午の節句」でもありました。給食でも一足早いですが、こどもの日をお祝いしてデザートがつけます。					デザート 容器は紙 ゴミへ
7 (月)			わかめのみそしる チキンみそカツ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう こうや豆腐、 みそ チキンみそカツ 、 ぶたにく	にんじん、わかめ、ねぎ ごぼう 、れんこん、こんにやく	ごはん、あぶら ごまあぶら ごま、さとう	617	776	連休も終わり、運動会に向けての練習が本格的になります。運動するとたくさんのエネルギーを使います。朝食を抜いたり、好き嫌いをしていると1日に必要な栄養をとることができません。練習をしっかりとし、本番の力を発揮するためにも1日3食しっかり食べるようにしましょう。					
8 (火)			やきおにぎり こまつなマヨネーズあえ アップルシャーベットのり	ぎゅうにゅう 、 とりにく なると、ちくわ	たけのこ、キャベツ、はねぎ こまつな、もやし、にんじん アップルシャーベットのり	そうめん、ごまあぶら やきおにぎり マヨネーズ	618	725	小松菜は緑黄色野菜の一つで、栄養成分はほうれん草に似ていますが、その中でもカルシウムは野菜の中で一番多く含んでいます。ほうれん草の約5倍も含み、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症の予防に役立ちます。カルシウムがたくさん必要な成長期のみなさんには、積極的にとってほしい野菜です。					おにぎりの トレー はビニー ル袋へ
9 (水)			すましじる さんまおろしに きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、 つみれ ハム、さんまおろしに とりにく、あぶらあげ	たけのこ、にんじん、みつば しいたけ、 きりぼしだいこん きゅうり	ごはん 、いたふ、ごま	602	740	今日は春が旬のたけのこを使った「たけのごはん」にしました。たけのこは漢字で竹かんむりに旬と書きます。旬とは10日間を意味する言葉で、たけのこは成長がとても速く10日ほどで竹になることからこのような漢字がつけました。今が旬のたけのこを味わいましょう。					
10 (木)			ちゅうかコーンスープ やさしくだんご まめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう 、ハム たまご 、にくだんご、まめ ツナ	とうもろこし、ねぎ、キャベツ きピーマン	パン 、でんぷん ドレッシング	649	906	サラダには、ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニーの3種類の豆が入っています。青えんどう豆はグリーンピースが完熟したもので、レッドキドニーは赤いんげん豆のことで金時豆と同じ仲間です。豆は苦手という人もいますが、完全栄養食品と言われるほど栄養豊富な食材なので、しっかり食べましょう。					肉団子 小1個 中2個
11 (金)			チキンカレー あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう 、 とりにく	たまねぎ、にんじん、 にんにく しょうが、 りんご ピューレ パイナップル、もも、みかん	むぎごはん 、じゃがいも カレールー あんにんどうふ	718	917	日本でカレーを食べ始めたのは、明治時代です。もとは、熱帯地方の人が肉の臭みを消すためと食欲増進のために考えた料理です。インドでは、カレーとごはんを右手の指先を使って美しく食事をします。この時左手を絶対に使わないなどのマナーがあるそうです。					
14 (月)			だいこんのみそしる とりとやさいのやきつくね たまごサラダ	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、 やきつくね 、たまご えび	だいこん、にんじん ブロッコリー	ごはん、マヨネーズ	623	773	たまごの殻には、白い殻と赤い殻がありますが、どうして違うか知っていますか？これは鶏の品種によるものです。一般的に羽が白い鶏は白いたまごを、茶色い鶏は赤いたまごを産みます。栄養については、エサによって決まるため殻の色には関係ありません。鶏にビタミン豊富なエサをあたえると、ビタミン豊富なたまごになります。					
15 (火)			はんじゅくあじつけゆでたまご バンバンジー シューチーズ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、ゆでたまご とりにく	にんじん、メンマ チンゲンサイ、きくらげ、ねぎ もやし、きゅうり	ちゅうかめん、ごま さとう、ドレッシング シューチーズ	634	732	バンバンジーは中国料理の一つで、ゆでた鶏肉を細切りにし、ごまを使ったタレを合わせた料理です。バンバンジーは漢字で「棒棒鶏」と書きます。もともと中国で鶏肉をやわらかくするために棒でたたいていたことからこの名前がつけられたそうです。					

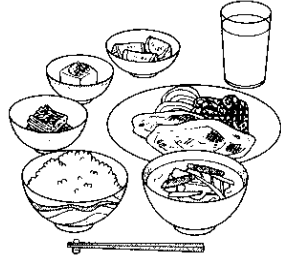
食育 スポーツと栄養について考えよう



成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることはできません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく!!

日頃から運動をしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また、成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考慮することが大切です。朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で、上手に補食をとるようにします。また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスするようにします。



鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食に フルーツなどを！

食事に 牛乳やドライフルーツなどを！ 果物や野菜料理を1品追加してみよう！

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

運動会

しっかり朝ごはんを食べて力を出し切ろう!

平成30年

5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 21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								
			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			
16 (水)			はくさいのみそしる なつとう ごぼうプルコギ	ぎゅうにゅう 、なまあげ みそ 、 なつとう 、 ぶたにく	はくさい、にんじん、 ごぼう しいたけ、こんにやく あかピーマン、しょうが	ごはん 、ごま、ごまぶら	631	805	プルコギは韓国料理の一つです。十和田市はごぼうがたくさんとれる地域なので、ごぼうをたっぷり使って作りました。							納豆の容器はビニール袋へ
17 (木)			はるキャベツのスープ フィレオチキン ミモザサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン たまご、チーズ フィレオチキン	にんじん、キャベツ、パセリ たまねぎ、レタス、きゅうり	パン 、あぶら ドレッシング	646	759	ミモザサラダは、黄色いたまごをミモザという初春に咲く黄色い花に見立てたサラダです。							チキンをパンにはさんで食べましょう。
18 (金)			おやこに チキンちぎりあげ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく たまご 、なると チキンちぎりあげ	にんじん、たまねぎ、しいたけ グリーンピース、ほうれんそう もやし	ごはん 、いたふ、ごま	611	813	ごまの栄養分をとるには硬い皮を壊すことが大切なので、よくかんで食べましょう。							ちぎりあげ 小1個 中2個
21 (月)			ひめもちすいとんじる あさだきいわし すぎこんぶのにつけ	ぎゅうにゅう 、 とりにく あさだきいわし さつまあげ	ごぼう 、にんじん、はくさい しいたけ、ねぎ、こんにやく こんぶ	ごはん、 ひめもち あぶら	645	798	ひめもちとは青森県産小麦を使ったおもちのことです。通常の小麦とは違いおもちのもちもち感と小麦のつるつる感を味わえるおもちです。							
22 (火)			れんこんとえびのフライ チキンごまサラダ	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ れんこんとえびのフライ とりにく 、 ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ さやいんげん、キャベツ	ごめこうどん 、カレールウ あぶら、ごま ドレッシング	668	792	日本ではじめてカレーうどんを提供したのは、東京の早稲田にあるお店だそうです。明治37年ごろ、高級料理だったカレーライスがだんだんと安い値段で提供されるようになり、洋食屋さんのカレーライスに対抗して生まれたのがうどん屋さんのカレーうどんというわけです。今日のカレーうどんは、牛乳を入れてクリーミーなカレーうどんにしました。							
23 (水)			にらたまじる つくねハンバーグ ながいもサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご こうやどうふ、 みそ つくねハンバーグ、ちくわ	にんじん、にら、 えのきたけ オクラ	ごはん 、 ながいも	612	753	ながいもはイモ類の中で唯一生で食べられるイモです。ごはんやパンなどに多く含まれるでんぷんの消化を助ける「ジアスターゼ」という成分は生で食べる時が一番効果を発揮します。また、ながいものネバネバは、たんぱく質の消化を助ける「ムチン」という成分です。ながいもは、いろいろな栄養素をバランスよく含んだ健康食材です。							
24 (木)			ラビオリスープ ロングウインナー タラモサラダ マイティソース	ぎゅうにゅう 、たらこ ロングウインナー	にんじん、キャベツ、たまねぎ とうもろこし、きゅうり ブロッコリー	パン 、じゃがいも ラビオリ	681	830	ラビオリは北イタリア地方の Pasta です。ラビオリという名前はイタリアのジェノバ地方の方言で、残り物、またはほとんど価値のないものという意味があります。これは、昔ジェノバの船乗りたちが長い航海中に、やさいのくずや肉の切れ端を細かく刻んで Pasta で包み、ゆでて食べたことに由来します。昔の人の知恵はすばらしいですね。							
25 (金)			ハッシュドビーフ (ひじょうようびちくしよく) わふうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 、かにかまぼこ ハッシュドビーフ ヨーグルト	だいこん、みずな	むぎごはん ドレッシング	660	780	今日のハッシュドビーフは、給食センターの非常時に備えてある非常用副食です。レトルト容器の中身をご飯にかけて食べます。袋を開けるとき、袋のふちで手を切ったり、こぼしたりしないように気をつけましょう。※ハッシュドビーフの袋はビニール袋へ。							ヨーグルトのカップは紙ゴミへ フタはプラスチックゴミへ
28 (月)			あおなのみそしる アジフライ(パックソース) ちくぜんに	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、アジフライ とりにく	にんじん、ぶなしめじ だいこん、 ごぼう 、れんこん たけのこ、こんにやく しいたけ、さやいんげん	ごはん、あぶら ごまあぶら カシューナッツ、さとう	668	840	筑前煮のごぼうは十和田市産です。ごぼうは、春と秋にとれますが、春にとれるごぼうの方が香りが高く身が締まっているといわれています。ごぼうには食物せんいが豊富に含まれていて、便秘や生活習慣病の予防に役立ちます。ごぼうの香りやうま味は皮の部分に含まれているので、皮をうすくむいて食べるようにするといいですよ。							
29 (火)			チキンサラダ ホットケーキ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、 だいち チーズ、 とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ にんにく 、しょうが、トマト キャベツ、きゅうり あかピーマン	スパゲティ、マーガリン ホットケーキ	697	840	ミートソースの中には、細かく刻んだ大豆が入っています。大豆は「畑の肉」と言われるように他の豆類に比べてたんぱく質が多く、カルシウム、鉄、ビタミンB、食物せんいも含まれます。大豆は、普段よく食べているみそやしょうゆ、豆腐、納豆などに加工され、日本人の食事を支えています。							
30 (水)			じゃがいものみそしる さばのみそに ほうれんそうのいそべあえ	ぎゅうにゅう 、 みそ さばのみそに	にんじん、わかめ、もやし ほうれんそう、のり	ごはん 、じゃがいも いたふ	601	784	さばは日本で古くから食べられている魚です。青魚の仲間、青魚に含まれる脂には、脳のはたらきをよくする「DHA」と血液の流れをよくする「EPA」があります。脂と聞くとあまりいいイメージがありませんが、青魚に含まれる脂は体によい脂なので、おうちでも青魚を食べるようにしましょう。							
31 (木)			シチュー グリーンサラダ チョコクリーム	ぎゅうにゅう 、 とりにく	にんじん、たまねぎ マッシュルーム とうもろこし、グリーンピース ブロッコリー、レタス きゅうり	パン 、じゃがいも シチュールウ、マーガリン なまクリーム ドレッシング チョコクリーム	732	879	サラダにかける「ドレッシング」ですが、「ドレッシング」という言葉は、ドレスという英語からきています。ドレスというのは、着物をきる、飾る、整理するという意味で料理のドレッシングもこれにならってつけられました。「料理を飾りたてるもの」というのが、ドレッシングの語源です。							