



# 6月分こんだてひょう



給食回数 21回

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

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 モ					おしらせ	
	こ	は	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 (金)		むぎごはん	クッパ えびしゅまい てっこつサラダ	ジョア、 <b>たまご</b> 、とりにく えびシューマイ、だいず ちりめん、チーズ	ほうれんそう、きピーマン ひじき、にんじん、だいこん ほししいたけ、はねぎ	<b>むぎごはん</b> 、ごまあぶら	583	737	今日から6月。梅雨に入りこの季節はどんよりとした日が続き、季節の変わり目で体調も崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心掛け体調管理に気を付けましょう。また、食中毒が発生しやすい季節ですので、手洗いうがいをしっかりと行い衛生面にも気を付けましょう。 ※ジョア容器は業者回収になるため専用ゴミ袋へ入れて下さい。					焼売 しょうちゅう 小・中 2個
4 (月)		ごはん	ながいものみそしる いわしうめに ラーメンサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、いたふ <b>にぼしこ</b> 、いわし <b>むしどり</b>	オクラ、にんじん、レタス きゅうり、とうもろこし	ごはん、 <b>ながいも</b> いたふ、チャーメン ドレッシング	760	855	今日から10日まで「歯と口の健康習慣」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よく噛むことが大切です。また、よく噛んで食事を味わうことで、満足感が得られ食べ過ぎを防ぎ、肥満予防や生活習慣予防にもなります。軟らかいものが好まれる現代ですが、噛み応えのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べ終わった後は歯をみがき、虫歯や歯周病予防をしましょう。					
5 (火)		ちぐさそうめん	とりてん ツナとキャベツのサラダ パインヨーグルト	<b>ぎゅうにゅう</b> 、たまご なると、とりてん、ツナ ヨーグルト	にんじん、はねぎ ほししいたけ、キャベツ さやいんげん、あかピーマン	そうめん、ドレッシング	617	741	虫歯はどうしてできるのか知っていますか？歯の表面の隙間にはミュースタン菌という菌がひそんでいます。ミュースタン菌が砂糖を原料として酸を作り、この酸が歯を少しずつ溶かして虫歯になります。アメやキャラメルは同じ砂糖でも歯にねばりつき一番虫歯になりやすいので食べた後はしっかりと歯磨きをして気を付けましょう。 ※とりてんはそうめんに入れて食べましょう。					ヨーグルト ふた： プラ 容器：紙
6 (水)		ごはん	じゃがいものみそしる なつとう キムタクいため ミニゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>みそ</b> 、 <b>にぼしこ</b> 、なつとう <b>ぶたにく</b>	にんじん、こまつな、キムチ もやし、はくさい、つぼづけ	<b>ごはん</b> 、じゃがいも ごま、ごまあぶら さとう、 <b>ゼリー</b>	648	822	キムタク炒めは、長野県塩尻市の栄養士が平成14年に「漬物を美味しく食べてもらおう」と思い考案したメニューです。キムチとたくあんを炒めて料理することで「キムタク」と名付けられ、市内の学校や家庭・地域の味として親しまれているそうです。					納豆の容 器はビニ ール袋へ ゼリー：プラ
7 (木)		まめパン	コンソメスープ あみやきハンバーグ はなやさいアーモンドサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン ハンバーグ	にんにく、セロリー、キャベツ たまねぎ、にんじん ブロッコリー、カリフラワー	<b>パン</b> 、マヨネーズ アーモンド	717	824	ブロッコリーとカリフラワーともにアブラナ科の一種でつぼみや茎の部分を食べます。ビタミンCがとて多く、風邪予防に役立つ野菜です。また、ブロッコリーとカリフラワーと一緒に食べることでより一層体の細胞を丈夫にし、抵抗力を高めることができます。					
8 (金)		むぎごはん	キーマカレー かいそうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> だっしだいず、ざっこく	たまねぎ、にんじん <b>りんごピューレ</b> 、かいそう きゅうり、レタス とうもろこし	<b>むぎごはん</b> 、カレールー	705	889	キーマカレーとは、挽き肉を使ったカレーのことで、ヒンディー語で「キーマ」は「挽き肉」を意味するため、挽き肉が使われていない場合は「キーマカレー」ではありません。日本では、牛や豚の挽き肉を使って料理しますが、インドではヒンドゥー教やイスラム教の宗教上の理由から、牛や豚の挽き肉は使わず、マトンや鶏の挽き肉を使うことがほとんどです。					
11 (月)		ごはん	せんべいじる ほたていりあつやきたまご おひたし	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> かつおぶし	<b>ごぼう</b> 、つきこんにやく にんじん、まいたけ、ねぎ キャベツ、オクラ	ごはん、せんべい	628	781	今日は全国食育月間です。特に今回は県産食材や県内で製造されている加工食品などを多く取り入れたメニューにしました。「たべもののはたらき」の欄の太字が県産食材ですので、どんな食材がどのくらい使われているのかチェックしてみてください。					
12 (火)		ルースーうどん	いなりずし ごぼうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> カニかまぼこ	とうもろこし、たけのこ きくらげ、もやし チンゲンサイ、ねぎ、 <b>ごぼう</b> みずな	<b>うどん</b> 、でんぷん いなり、ごま	610	721	今日のルースーうどんの「ルースー」とは、「細切り」という意味です。今日は豚肉・人参・たけのこ・チンゲン菜を細切りしてうどんのスープに入れました。中国料理の中でチンジャオロースが有名ですが、それも細切りの食材からとった料理名です。 ※今日の <b>ごぼう</b> サラダの「ごぼう」は青森県産を使っています。					いなり しょうちゅう 小・中 2個
13 (水)		ごはん	かぶのかきたまスープ チキンみそカツ きりぼしだいこんサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> <b>みそカツ</b> 、ハム	<b>かぶ</b> 、にんじん、ねぎ <b>きりぼしだいこん</b> 、きゅうり	<b>ごはん</b> 、でんぷん あぶら、ごま	611	764	切干大根は、秋の終わりに冬にかけて収穫したダイコンを細切りにし、乾燥させたものです。切る太さや脱水の方法などによっていくつもの種類に別れ、縦四つ割りにした「割干し大根」、氷点下の寒風にさらした「凍干し大根」、「寒干し大根」などがあります。洗って水戻しをしてから、煮物やサラダなどで食べます。今日は人気メニューの切干大根サラダしました。レシピを掲載しましたのでご家庭でぜひ作ってみてください。					
14 (木)		こめこパン	にんじんポタージュ つくねハンバーグ チキンサラダ りんごジャム	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ハンバーグ</b> <b>とりにく</b> 、まめ	にんじん、たまねぎ、パセリ とうもろこし、キャベツ ブロッコリー、あかピーマン	<b>パン</b> 、マーガリン、ルー なまクリーム <b>りんごジャム</b>	750	915	「三里四方の野菜を食べろ」という言葉があります。「三里」とは12kmを表し、近くでとれたものを食べなさいという意味です。その土地で収穫されたものをその土地の料理方法で食べることは、その土地に暮らす人にとって体にとって一番良いこととしているのです。					
15 (金)		ごはん	しじみのみそしる さばみそに あじよしあえり りんごゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>しじみ</b> <b>みそ</b> 、 <b>さば</b> 、ちくわ	きゅうり、あじよし	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいも</b> <b>ゼリー</b>	627	810	今日は「ふるさと産品給食」の日です。三沢市産のしじみや県産のさば、長芋、りんごなど青森県の食材をふんだんに使った献立になっています。 ※しじみ貝について、2月に小川原湖へのアメリカ軍戦闘機燃料タンク投棄事故がありました。3月に事故処理は終了し安全宣言が出ています。大変な事故でしたがたくさんの方の協力もあり、地元産のしじみがまた食べられることになりました。その方々に感謝し、おいしくいただきます。					りんご ゼリー ：紙

## 食育 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりとよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口を長くみましょう。



### 健康な歯と口をつくる 食生活のポイント



### かたい物をよくかんで食べる



### 食べたらしつぱり歯をみがく



### 好き嫌いせずに バランスよく食べる



### きりぼしだいこん ~切干大根サラダ~

- 《材料1人分》
- 切干大根 5.5g
  - きゅうり 17g
  - ハム 10g
  - 白ごま 0.8g
  - 冷し中華のたれ 小さじ1
- 《作り方》
- 切干大根は水洗い。茹でてから冷やし、水を切り食べやすい長さになるまで切る。
  - きゅうりとハムは千切りに切る。
  - 1をボウルに入れ混ぜ、冷し中華のたれと和える。
  - 2に白ごまを入れ和える。



# 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 21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)		よく 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	なつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ	
18 (月)		キャベツのみそしる ししゃもかんろに ふきのあぶらいため	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なまあげ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、ししゃも <b>ぶたにく</b> 、さつまあげ	にんじん、しめじ、キャベツ ふき、つきこんにやく	ごはん、いたふ、あぶら	619	768	フキは日本原産で春が旬です。山や川岸、林や河川の土手など水が豊富で風があまり強くない土地に繁殖します。栄養価はほとんどが水分で食物繊維とカリウムが含まれています。					甘露煮： 小・1本 中・2個
19 (火)		トマトサラダ スチューベンむしパン	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> ハム	とうもろこし、ひだかこんぶ ほうれんそう、にんじん しめじ、きゅうり、キャベツ トマト	スパゲティ、マーガリン ルウ、ドレッシング <b>むしパン</b>	664	792	給食では欠かせない牛乳は、体をつくるもとになるたんぱく質やカルシムをはじめ、たくさんの栄養素をバランスよく含んでいます。ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、バターなどの乳製品にも加工されており、私たちの食生活にも欠かすことのできない食品です。					
20 (水)		だいこんのみそしる イカメンチ いんげんとむしどりのごまあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> <b>イカメンチ</b> 、 <b>むしどり</b>	だいこん、こまつな、にんじん さやいんげん、もやし	<b>ごはん</b> 、あぶら、ごま	567	709	いんげんは、1654年「隠元」と言う偉いお坊さんが中国から持ち込んだことから「いんげんめ」と呼ばれるようになりました。					
21 (木)		モロヘイヤスープ チキンハーブステーキ ブロッコリーサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ハム <b>たまご</b> 、 <b>チキンステーキ</b>	えのきたけ、モロヘイヤ ブロッコリー、レタス むらさきキャベツ	<b>パン</b> 、ドレッシング	686	791	モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味で、栄養価が非常に高い緑黄色野菜です。					
22 (金)		ハヤシライス フルフルゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース、トマト、みかん パイン、もも	<b>むぎごはん</b> 、マーガリン ルウ、 <b>ゼリー</b>	769	972	今日のフルフルゼリーには、 県産リングドでできたゼリーを使っています。					
25 (月)		せんぎりじる あさだきいわし にくじゃが	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>みそ</b> 、いわし、 <b>ぶたにく</b>	キャベツ、ねぎ <b>きりほしだいこん</b> 、ひじき にんじん、たまねぎ、しらたき グリーンピース	ごはん、あぶら、さとう じゃがいも	666	835	豚肉にはたんぱく質が多く、体の血や肉を作るもととなります。また、疲れを回復させるビタミンB1も多く含まれています。成長期のみなさんには欠かせない食品のひとつですね。					
26 (火)		あじつけゆでたまご ジャージャーめんやさい はくとうジュレ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> だしだいず、 <b>みそ</b> たまご	たけのこ、たまねぎ、ねぎ ほししいたけ、きゅうり もやし、にんじん	ちゅうかめん、さとう でんぷん、ごまあぶら ゼリー	671	802	ジャージャー麺は中国の麵料理のひとつで、豚挽き肉と細かく切ったタケノコやシタケなどを味噌や豆板醤で炒めて作った肉味噌です。ゆでた麺の上に千切りのキュウリやネギをのせ、その上に肉味噌をかけて混ぜて食べます。今日のジャージャー麺も麺の上に野菜をのせ、肉味噌をかけて混ぜて食べましょう。					白桃ジュレ：紙
27 (水)		わかめのみそしる バラやき かぶのすのもの	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>にほしこ</b> こうやどうふ、 <b>みそ</b> <b>ぶたにく</b> 、カニかまぼこ	わかめ、にんじん、ねぎ <b>にんにく</b> 、あかピーマン たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、きゅうり	<b>ごはん</b> 、さとう	653	833	バラ焼きは戦後三沢市で誕生したといわれています。十和田市へは鉄道によって、人とモノの行き来から伝わり、今では十和田市の方が多くのお店でバラ焼きを提供しています。					
28 (木)		トマトとたまごのスープ しろみさかなバジルフライ わふうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たまご</b> しろみさかな	トマト、にんじん、たまねぎ オクラ、だいこん、みずな あかピーマン	<b>パン</b> 、ドレッシング でんぷん、あぶら	601	710	トマトの旬は6月～9月の夏です。トマトにはたんぱく質やミネラル、ビタミンが入っています。これらは、夏バテ防止に効果があると言われています。最近の夏は暑い日が続き、熱中症や夏バテになる人が多いので、今が旬のトマトを食べて予防すると良いですね。					
29 (金)		ほうれんそうのみそしる ぎょうざ はるさめサラダ アーモンドカル	<b>ぎゅうにゅう</b> 、とうふ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、ぎょうざ ハム、たまご	にんじん、ほうれんそう しめじ、きゅうり	<b>ごはん</b> 、はるさめ アーモンド	618	754	ほうれん草には、ビタミン・ミネラル・食物繊維がふまれ、特に葉酸と鉄が多く含まれています。鉄は貧血予防に効果があるため、成長期のみなさんには進んで食べてもらいたい食品のひとつです。					

## 「食育」は生きる上での基本です！～毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかにも、食を大切にしている心が欠けたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」(食育基本法・第1条より)ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

### 食育とは…(食育基本法・前文より)

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ◎さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

知育 徳育 体育

学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していくことを身につけるため、主に右記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。

<p>★ 食育の重要性</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>★ 心身の健康</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p>	<p>★ 食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p>
<p>★ 感謝の心</p> <p>食物を大事にと、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ。</p>	<p>★ 社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<p>★ 食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関する歴史等を理解し、尊重する心を持つ。</p>