



7~8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 20回

日	こ ん だ て め い	たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal) 小 中	しょく 食 いく 育 ひと くち 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			
2 (月)	ごはん	キャベツのみそしる いわしうめに ながいもサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく にぼしこ、みそ、いわし	にんじん、キャベツ、しめじ オクラ	ごはん、いたふ ながいも	621 753	がつ はい なほんばん あつ ひ づづ しょくよく からだ つか 7月に入り、いよいよ夏本番。暑い日が続くことで、食欲がなくなったり、身体がだるくなったり、疲れやすくなってしまう「夏バテ」が起こりやすくなります。夏の暑さに負けない丈夫な体を作るためには、好き嫌いせず、栄養バランスのとれた食事を1日3食とること、元気に運動すること、そして十分な睡眠をとることが大切です。
3 (火)	きつねうどん	やさいかきあげ もやしのからしあえ	ぎゅうにゅう、とりにく なると、あぶらあげ、ハム たまご	にんじん、ほししいたけ わらび、せんまい、ねぎ かきあげ、もやし、きゅうり	うどん、あぶら	553 712	きゅうりは夏が旬の野菜です。今は、きゅうりの皮が緑色のものを食べますが、昔は、黄色になってから収穫して食べていました。そこで、黄色の瓜という意味で、「黄瓜」と呼んでいました。そこから「きゅうり」と呼ばれるようになりましたといわれています。シャキシャキとした歯ごたえとみずみずしい味は、暑いときでも食べやすい野菜です。
4 (水)	ごはん	モロヘイヤのみそしる なつとう ひじきのために	ぎゅうにゅう、なまあげ にぼしこ、みそ、なつとう ぶたにく	モロヘイヤ、えのきたけ ひじき、にんじん、しらたき ほししいたけ	ごはん、あぶら、さとう	605 768	モロヘイヤはアラビア語で「王様の食べる野菜」という意味があります。その昔、王様が重い病気にかかり、どんな薬を飲んでも治らなかったとき、モロヘイヤスープを飲むと、たちまち元気になったという話からこの名前がつけられたといわれています。モロヘイヤには、疲労回復を促すビタミンB1やかぜ予防に効果的なビタミンCが多く含まれています。
5 (木)	スライスパン	コーンポタージュ ツナオムレツ コールスロー カシスジャム	ぎゅうにゅう、たまご	にんじん、たまねぎ とうもろこし、パセリ キャベツ、きゅうり あかピーマン	パン、なまクリーム マーガリン ドレッシング、ジャム	680 814	がつ にち ひ まなつ がつ しゅん わか しょくよく ひと 7月23日は「カシスの日」です。カシスは、真夏の7月に旬を迎えて収穫を行います。カシスの魅力をたくさん的人に広めるため、夏の暑さが最も厳しく、夏を象徴する大暑の日を「カシスの日」と定めました。ストロベリーやブルーベリーなどの仲間のひとつで、さわやかな酸味と香りが特徴です。スライスパンにカシスジャムをつけて食べましょう。
6 (金)	むぎごはん	チキンカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、とりにく	たまねぎ、にんじん りんごピューレ、みかん パイン、もも	むぎごはん、じやがいも カレールウ、ゼリー しらたま	766 978	あした がつ か たなばた いちねん いちど ほし あま がわ わた あ とくづ ひ ちゅう 明日7月7日は七夕です。一年に一度、おりひめ星のペガとひこ星のアルタイルが天の川渡って会える特別な日です。中国の伝説にちなんだ行事で、願い事を書いた短冊を瓶にかざしたりして祝います。今日のチキンカレーには、星の形をした「ラッキースターにんじん」が入っています。このにんじんが入っていた人は、何かいいことがあるかもしれませんね。
9 (月)	ごはん	わかめのみそしる チキンみそかつ みずのいためもの	ぎゅうにゅう こうやどうふ、にぼしこ みそ、チキンみそかつ さつあげ	にんじん、ねぎ、わかめ、みず つきこんにゃく、しめじ	ごはん、あぶら	603 759	にんげん からだ すいぶん うしな だっせいしょうじょう ひ お 人間の体の55~60%は水分ですが、これらの2%失われると脱水症状を引き起こしてしまいます。夏は暑さからたくさん汗をかき、脱水症状になりやすい時期です。「のどがかわいた」と感じたときには、体の水分は不足気味です。こまめにお茶や水で水分をとるようにしましょう。
10 (火)	みそラーメン	はんじゅくあじつけたまご きりぼしだいこんのツナあえ はらじゅくドック	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、ツナ	メンマ、きくらげ、にんじん キャベツ、ねぎ きりぼしだいこん、こまつな とうもろこし	ちゅうかめん、ごま はらじゅくドック	717 843	さりぼしだいこん だいこん き ほ なま だいこん くさ 切干大根は、大根を切って干したもの。生の大根では、腐りやすいのですが、干すと長時間保存でき、甘みも増しておいしくなります。こうして保存されたものを野菜の少ない季節に食べていました。昔の人が考えた生活の知恵ともいえる食品です。食物繊維も多く含んでいるので、お腹の調子も整えてくれます。
11 (水)	ごはん	しじみのみそしる さんまレモンに ぶたしゃぶサラダ (パックあじぽん)	ぎゅうにゅう、しじみ みそ、さんま、ぶたにく	こねぎ、キャベツ アスパラガス	ごはん	592 728	え ど じ だい はじ ちゅうごく ほん ぶたにく つた ほた う か し ほ う か 江戸時代の初めに、中国から豚肉が伝わったといわれています。豚肉はたんぱく質が豊富で、みんなの体の中で血や筋肉、皮膚を作る働きがあります。また、食べ物がエネルギーにかわるのを助ける働きのビタミンB1も多く含まれています。※ぶたしゃぶサラダにパック味ぽんをかけて食べましょう。
12 (木)	こめこパン	ボルシチ プロッコリーサラダ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ヨーグルト、かにかまぼこ	セロリ、トマト、にんじん キャベツ、たまねぎ、パセリ プロッコリー、きピーマン	パン、マーガリン さとう、じやがいも ドレッシング、ゼリー	773 908	がつ にち がつ にち き かねい 6月14日~7月15日までの期間、ロシアでサッカーワールドカップが開催されます。それを記念して、今日はロシア料理の「ボルシチ」です。肉やにんじん、たまねぎなどの野菜とトマトと一緒に煮込んだスープで、日本でいえば、味噌汁のような家庭料理になります。味噌汁が家庭によって味が違うように、「ボルシチ」にも各家庭の味があるそうです。
13 (金)	ごはん	みそかきたまじる あじこんぶしようゆやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、たまご みそ、あじ、ちくわ	にんじん、にら、えのきたけ ごぼう、きゅうり	ごはん、いたふ、ごま でんぶん	592 742	あじは、世界中で食べられている魚です。脂がのっていてうま味が強く、味がよいところからこの名前になったといわれています。
17 (火)	ひやしサラダメん	サラダメんのぐ (パックめんつゆ) カレーコロッケ レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう、ツナ カレーコロッケ	レタス、きゅうり あかピーマン、きピーマン	そうめん、あぶら タルト	620 718	ふゆ あたた なつ あめ すく おんだん ち き 冬は暖かく、夏に雨の少ない温暖な地域で、レモンはよく育ちます。今日のタルトに使っているレモンは、瀬戸内産のものです。
18 (水)	ごはん	ささみスープ ショーロンポー ナムル	ぎゅうにゅう、ささみ ショーロンポー	にんじん、きくらげ ほししいたけ、ねぎ ほうれんそう、もやし	ごはん、でんぶん、ごま ごまあぶら	607 737	ささみは牛や豚でいうヒレの部分で、たんぱく質が多く、脂質の少ないのが特徴です。やわらかく、淡泊な味わいとなっています。
19 (木)	ごまパン	やさいスープ チキンロイヤル ラーメンサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン チキンロイヤル、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん パセリ、レタス、きゅうり とうもろこし	パン、チャーメン ドレッシング、ごま	703 806	ごまは、昔から「不老長寿の薬」といわれるほど栄養があります。歯や骨のもとになるカルシウムや血液のもとになる鉄分が豊富です。
20 (金)	むぎごはん	シーフードカレー かいそうサラダ パックふくじんづけ	ぎゅうにゅう、とりにく だつしだい、いか、えび	たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり、かいそう とうもろこし、かんてん りんごピューレ	むぎごはん、カレールウ あぶら	684 871	あした ま ま なつす あつ ま まいにち しょくじ き げんき す 明日から待ちに待った夏休みですね。暑さに負けないように、毎日の食事に気をつけて、元気に過ごしましょう。夜更かしや朝ねぼう、おやつの摂りすぎなどで、夏休み中の生活は乱れやすいものです。夏バテしないためにも、しっかりとごはんを食べ、ジュースや炭酸飲料などを飲みすぎないように心がけましょう。





7~8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 20回

日	こ ん だ て め い	たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)	小	中	しょく 食	いく 育	ひと 一	くち 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のえる	ねつやちからになる										
24 (金)	ごはん	じゃがいものみそしるにくだんごこまつなのごまあえのりつぐだに	ぎゅうにゅう、あぶらあげにぼしこ、みそにくだんご、ツナ	にんじん、さやいんげんこまつな、もやし、のり	ごはん、じやがいもごま	592	731	きょうにがつきはじなつやすちゅうふきそくせいかつからだしきうひとせんか?夏の疲れを持ち越すと、二学期の体調不良につながります。体の調子を戻すためには、しっかりと食べることが大切です。今日はも一元気で過ごすためにも、朝ごはんを食べて登校しましょう。	しょく 食	いく 育	ひと 一	くち 口	メ モ	にくだんご肉団子小・中2個
27 (月)	ごはん	しせんふうスープポークシューまいいかとプロッコリーのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、とりにくとうふ、たまごシューまい、いか	ほししいたけ、にんじんたけのこ、ねぎ、ブロッコリーもやし、あかペーマン	ごはん、ごまあぶらでんぶん	599	790	ちゅうかうりゅうしせんりょうりの中華料理は、四川料理、上海料理、北京料理、広東料理の四つに分けられます。その中の四川料理は、たくさんの香辛料を使うのが特徴です。今日は、豆板醤という香辛料を使って少しごりっとしたスープに仕上げました。豆板醤とは、「唐辛子味噌」のことです。唐辛子には、血液の流れをよくして代謝を高めたり、食欲を増進する働きがあります。	しょく 食	いく 育	ひと 一	くち 口	メ モ	しゅうまいポーク焼売小・中2個
28 (火)	ひやしちゅうか	ひやしちゅうかのぐ(パックひやしちゅうかタレ)ピザふうロールマーラーカオ	ぎゅうにゅう、ハムたまご、ピザふうロール	きゅうり、もやし	ちゅうかめん、ごまマーラーカオ、あぶら	692	831	ひ冷やし中華は「中華」という名前がついていますが、日本人が考えたものです。昭和12年に仙台市のお店で、「涼拌麵」ということで考案されました。今では、日本中のラーメン屋さんや中華料理屋さんのメニューにありますね。	しょく 食	いく 育	ひと 一	くち 口	メ モ	めんに野菜をのせ、タレをかけて食べましょう。
29 (水)	タコライス	アーサジるタコスマートレタスサラダれいとうパイン	ぎゅうにゅう、みそぎゅうにく、ぶたにくだっしだい、チーズとうふ	あおさ、にんじん、ねぎたまねぎ、えだまめ、レタスキピーマン、トマト、パイン	ごはん、さとう	692	875	タコライスは、メキシコ風アメリカ料理のタコスの材料をごはんの上のせた沖縄料理です。アーサ汁を使用しているあおさは、沖縄県産のものを使用しています。沖縄県は気温が高い地域なので、沖縄料理には暑い中でも元気に過ごすための知恵が詰まっています。味わって食べて、暑さに負けない体をつくってください。※ごはんの上にレタスサラダとタコスマートをのせて食べましょう。	しょく 食	いく 育	ひと 一	くち 口	メ モ	
30 (木)	せわりコッペパン	オニオンスープポークフランク(マイティソース)だいこんとみずなのサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコンポークフランクかにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、パセリだいこん、みずな	パン、ドレッシング	561	675	みずな水菜は江戸時代の本にも登場する伝統ある京野菜です。水と土だけで作られたことから「水菜」と呼ばれるようになりました。京野菜を代表する青菜なので、「京菜」とも呼ばれています。鍋や漬物、サラダなどによく使われています。水菜には、丈夫な歯や骨を作るために必要なカルシウムが多く含まれています。	しょく 食	いく 育	ひと 一	くち 口	メ モ	
31 (金)	むぎごはん	なつやさいカレーフルフルゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃなす、さやいんげんりんごピューレ、みかんパイン、もも	むぎごはん、マーガリンカーレルウ、ゼリー	781	977	8月31日は野菜の日です。それにちなんで、今日のカレーには、かぼちゃ、なす、さやいんげんといった夏が旬の野菜がたくさん入っています。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。暑さに負けないためにも、旬の食材を積極的にとるようにしましょう。	しょく 食	いく 育	ひと 一	くち 口	メ モ	

しょくいく 夏本番! こまめな水分補給を

ひ日に日に気温が高くなっています。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をとどめのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ?

あさあ朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しづつこまめに飲みましょう。

何を?

あまの甘い飲み物ではなく、水やお茶を。

どれくらい?

1日あたり1.2ℓが目安。

運動などで大量に汗をかいたら?

あせ汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとの必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツドリンクなど。

しょくじ 知っていますか? 食事のルール・マナー



食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるため、ルールやマナーを守りましょう。

食器の置き方



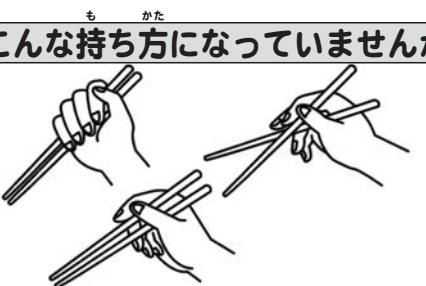
はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ



★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

★下のはしは、親指・人差し指・中指で持つ

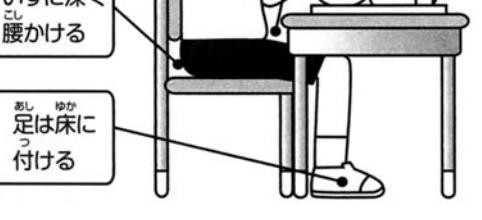


おやゆびつけ根と薬指で支える。

よい姿勢



机に向かってまっすぐ坐り、背筋を伸ばす



姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

しょくじ 食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただいていることや、食事が上がりまるまでに関わった人へ感謝の気持ちを表す言葉です。

心を込めて言いましょう。

