



10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)		しょく いく ひと ぐち め 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	
1 (月)		ぶたじる あつやきたまご おひたし	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ あつやきたまご 、 ぶたにく かつおぶし	にんにく、 ごぼう つきこんにやく、 にんじん しめじ、 キャベツ 、 たまねぎ こまつな、もやし	ごはん	622	772	10月は、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、今の季節は旬の食べ物がおいしく、運動や勉強をするのには良い季節です。たくさん勉強と運動をして、おいしくご飯を食べましょう。また、朝と夕方はだいぶ涼しくなり日中の温度差があり、体調を崩しやすい時期でもあるので、健康管理にも十分に気を付けましょう。					
2 (火)		とりてん れんこんとツナのサラダ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう 、とりてん ツナ、なると、ゆば	れんこん、みずな、 にんじん ほししいたけ、はねぎ	こめこうどん 、あぶら マヨネーズ、さとう でんぷん、タルト	715	878	のっぺいうどんとは、滋賀県長浜市の郷土料理で、椎茸・かまぼこ・湯葉など具が入ったとろみのあるあんかけうどんのことです。“のっぺい”とは、くず粉でとろみをつけた汁がのっぺりしていることからつけられた名前です。今日は、うどんの汁にとり天を入れて食べましょう。					
3 (水)		はくさいのみそしる いわしオレンジに きりぼしだいこんのちゅうかあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼしこ 、 みそ 、いわし ハム	はくさい 、 にんじん 、しめじ きりぼしだいこん 、 きゅうり あじつけのり	ごはん、いたふ、ごま	600	741	人は、「体内時計」をもって、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に動かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどが良いとされています。お休みの日も平日と同じサイクルの生活をするように心がけ、自分でコントロールしていきましょう。					
4 (木)		トマトとたまごのスープ にくだんご コールスローサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご にくだんご	トマト、 にんじん 、 たまねぎ オクラ、 キャベツ むらさきキャベツ	まめパン 、でんぷん ドレッシング	699	786	みなさんの中で、「体重が増えるのが気になる」という人はいませんか？成長期の今は、筋肉や骨などが大きくなり体が作られているので、体重は増えます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことを言います。つまり、必ずしも「体重が増えた」が「太った」とは限らないので、食事を減らしたりすることのないように注意し、健康な体を作りましょう。					肉団子 小・中 2個
5 (金)		だいこんのみそしる さばみそに ほうれんそうのからしあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ にぼしこ 、さば、たまご	だいこん 、 にんじん 、しめじ ほうれんそう、もやし	ごはん	611	798	ほうれん草の「ほうれん」とは、中国の古い言葉で「ペルシャ」を意味する言葉です。ほうれん草の原産地は中央アジアから西アジアにかけての地域で、初めて栽培されたのはペルシャ地方だったとみられ、それが中国に伝わり「ほうれん草」と名付けられました。					
9 (火)		かいそうサラダ チョコシュー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく だっしだいず、チーズ	たまねぎ 、 にんじん 、 パセリ にんにく 、かいそう、 きゅうり レタス 、とうもろこし	スパゲティ、マーガリン チョコシュー	682	822	今日は「トクホ(特定保健用食品)の日」です。特定保健用食品は保健機能成分を含む食品で、生活習慣病の予防に役立つ食品です。単に「健康にいい」というイメージでやみくもに摂ればいいものではなく、トクホの食品を選ぶときには、自分にはどの保健の効果が必要なか、自分の食生活等をよく考えてから選ぶことが大切です。たくさん摂ることで予防の効果が高くなったり、病気が治るというわけではないので、成分や効果をきちんと理解していきましょう。					
10 (水)		じゃがいものみそしる かいせんぼうぎよざ キムタクいため	ぎゅうにゅう 、 にぼしこ みそ 、ぎょうざ、ぶたにく キムタクいため	たまねぎ 、 にんじん 、わかめ キムチ、もやし、 はくさい つぼづけ	ごはん、じゃがいも いたふ、あぶら、ごま ごまあぶら、さとう	650	805	今日10日は、目の愛護デーです。現代は、ゲーム機やスマートフォンなどに触れ、何かと目を使うことが多くなっています。近年では、視力が低下する小中学生が増えてきていると言われていますが、皆さんの目は大丈夫ですか？これからは、目の健康に欠かせない「ビタミンA」が多く含まれる人参やかぼちゃ・緑黄色野菜などの食品を食べ、体の健康と一緒に目の健康にも意識していきましょう。					
11 (木)		ワンタンスープ ポークウインナー はなやさいアーモンドサラダ マイティソース	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だっしだいず、ウインナー	はくさい 、もやし、 にんじん ねぎ 、ほししいたけ ブロッコリー、カリフラワー	パン 、ワンタン ごまあぶら、マヨネーズ アーモンド	730	870	豆腐の発祥は中国と言われ、日本には奈良時代頃に伝わったとされています。豆腐は、大豆の代表的な加工品で、消化吸収が良く胃腸へ負担をかけずに良質なたんぱく質をとることができます。豆腐には大きく分けて木綿豆腐・絹ごし豆腐などがあり、二次加工品には焼き豆腐・油揚げ・厚揚げ・高野豆腐があります。今日のスープにも高野豆腐を細かくした物が入っていますが、挽き肉のような食感で食べやすくなっています。					
12 (金)		ハヤシライス わふうサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう 、 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 だいこん 、みずな あかビーマン	むぎごはん 、マーガリン ルウ、ドレッシング ゼリー		782	982	みなさんの中で、部活やクラブ活動などで運動する人がいると思いますが、スポーツをする人はたくさんエネルギーや栄養を必要とします。筋力・瞬発力を必要とする競技の人は、たんぱく質やカルシウムを多く含む食品を摂り、持久力を必要とする競技の人は、炭水化物・ビタミンB群やビタミンC、鉄分を多くとりましょう。また、食べて運動した後は、休息も大切です。睡眠も大切なトレーニングと考え、夜はしっかり休んで強い体を作りましょう。					ゼリー容器: 紙

食育



近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、ダイエット志向の低年齢化により、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されています。子どものころから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

なぜ、太るのでしょうか？

食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギー量を上回ると、体脂肪として蓄積されます。

太りやすい習慣

- 食事** 揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い
- おやつ** スナック菓子や袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる
- 運動** ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

無理なダイエットをすると…

食事抜き、00だけダイエット、食べたものを吐くなど、貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。

健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！

栄養バランスのよい食事 + 適度な運動 + 十分な休養・睡眠



子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたり、やせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。



10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)		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	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ	モ	
15 (月)		ながいものみそしる ささみカツ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ にぼしこ 、ささみ、ハム たまご	オクラ、 にんじん 、 ぎゅうり	ごはん、 ながいも いたふ、あぶら はるさめ	617	788	今日は、「世界の食料問題を考える日」として制定された「世界食糧デー」です。世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、ある国や地域には食料を十分に得ることができず栄養不足の人たちがいます。日本では、外国からの輸入品に頼っていますが、食べられるのに捨ててしまう食品「食品ロス」が多く発生しています。この事実を踏まえ、この日を機会に食べ物大切さや自分たちでできることについて考えてみると良いですね。						
16 (火)		やきおにぎり ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく たまご、なると カニかまぼこ	にんじん 、ほししいたけ、 ねぎ ごぼう 、みずな、とうもろこし	そうめん、おにぎり ごま	600	714	食べ物をよく噛むことはあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増え脳が活性化します。また、脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて、「おなかいっぱい」と感じ食べ過ぎも防ぎます。早食いをすると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎになってしまうので、普段からしっかり噛んで食べましょう。						おにぎり トレーは ビニール 袋へ
17 (水)		モロヘイヤのみそしる なつとう にくじゃが	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ にぼしこ、 みそ 、なつとう ぶたにく	にんじん 、モロヘイヤ、しめじ たまねぎ 、しらたき さやいんげん	ごはん 、 じゃがいも あぶら、さとう	674	868	モロヘイヤは、水分の少ない砂漠地帯でも育つ強い野菜のため、エジプトでは5000年前から食べられていました。王様以外は食べられるのを禁じられるほど体に良い野菜という意味で、「王様の野菜」と呼ばれていました。便秘の改善や貧血予防、疲労回復などにきくので、進んで食べたい野菜のひとつです。						納豆容器 はビニール 袋へ
18 (木)		コーンポタージュ てりやきハンバーグ チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハンバーグ、とりにく ひよこまめ、レタキドニー	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	パン 、ルウ	732	850	丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨を作る手助けをするビタミンKも一緒にとると良いです。今日のスープはカルシウムが多く含まれているので、しっかり食べて強い骨を作りましょう。						
19 (金)		おやこに えびしゅうまい すのもの	ぎゅうにゅう 、 たまご とりにく 、なると えびシューマイ カニかまぼこ	にんじん 、 たまねぎ グリーンピース、ほししいたけ わかめ、きゅうり	ごはん 、いたふ、さとう ミルメイクいちご	670	829	「あくびがよくでる」「顔色が悪い」「フラフラして目がまわる」といった症状の人がいますが、そのような人は「貧血症」になっていることが多く、血液の栄養が足りなくなっています。私たちの血液は毎日作りかえられていますので、日ごろから血液を作るために必要な栄養を摂らなくてはなりません。レバー・小松菜・ほうれん草・卵黄・牛乳・肉類などを食べて貧血予防をしましょう。今日の給食も貧血に効果のあるメニューになっているので残さず食べると予防になります。						シュウマイ： 小・中 2個
22 (月)		さつまじる たらたつたあげ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう 、ぶたにく こうやどうふ、 みそ たらたつた、だいず ちりめん、チーズ	にんじん 、 ごぼう つきこんにやく、 だいこん ねぎ 、ほししいたけ ほうれんそう、あかピーマン	ごはん、さつまいも あぶら、ごまあぶら	669	851	野菜の中でもダントツの甘さがあるさつまいもですが、おやつとしても食べる人も多いと思います。さつまいもはビタミンCが豊富で、皮の部分にはポリフェノールも含まれ美容や健康にとっても効果がある食品です。さつまいものビタミンCはでんぷんに包まれているため熱に強く、コレステロールを下げ、便通をよくする食物繊維も含まれています。						
23 (火)		わかめスープ たまごサラダ スライスパン	ぎゅうにゅう 、ぶたにく たまご	わかめ、 ねぎ 、 にんじん たけのこ、ほししいたけ キャベツ 、ピーマン、 たまねぎ	ちゅうかめん、 パン ごま、ごまあぶら あぶら	662	829	間食のとり方について、好きなものを好きなだけ食べている人はいませんか？間食は食事不足しがちな栄養をとる役割があるので、甘い物やしょっぱい物ばかり食べていると逆に栄養のとり過ぎになり、生活習慣病の原因となります。栄養のことを考えて食べましょう。						※スライスパン に焼きそばやサ ラダをはさめて 食べましょう。
24 (水)		キャベツのみそしる ししゃもかんろに ちくぜんに ヨーグルト	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼしこ 、 みそ 、ししゃも とりにく 、ヨーグルト	にんじん 、しめじ、 キャベツ ごぼう 、れんこん、たけのこ つきこんにやく、ほししいたけ	ごはん 、いたふ カシューナッツ ごまあぶら、さとう	647	839	秋は新米の季節です。新米は普通のお米より水分が多く、香り良く粘りが強いのが特徴です。ちなみに、「新米」の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされたものにだけ付けられます。						ししゃも 甘露煮： 小1個・ 中2個
25 (木)		ポトフ チキンハーブステーキ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 、 ウインナー チキンスターキ	カリフラワー、 にんじん たまねぎ 、 はくさい 、セロリー グリーンピース、ブロッコリー レタス	パン 、ドレッシング	601	743	ショウガは体を温める効果があると言われていますが、「生」と「乾燥や加熱したもの」によって変わります。生ショウガは、血液の流れをよくして、体の中心にこもった熱を指先や足先まで流す効果があり、乾燥や加熱したショウガは体の中心の熱を上げてじんわりと全身を温め体温を上げる効果があります。ポトフやカレーにもショウガが入っているので、肌寒いこの季節、しっかり食べて体の中から温めましょう。						ヨーグルトの 容器：紙 蓋：プラ
26 (金)		エッグカレー ミルクかんでんデザート	ぎゅうにゅう 、とりにく うずらたまご	たまねぎ 、 にんじん りんごピューレ 、もも、パイン ナタデココ	むぎごはん 、 じゃがいも ルウ、カレー ルウ、マーガリン ミルクかんでん	789	999	秋の味覚として親しまれているキノコですが、切り株や木の根元などによく発生するので「木のこ」の名がつけました。日本で人工的に栽培されているきのこは20種類程度あり、季節を問わず出回っています。低カロリーながら、ビタミンB群や各種ミネラル、食物繊維を豊富に含む健康的な食品です。今日のせんべい汁にも舞茸が入っていますので、秋の味覚を楽しんで下さい。						
29 (月)		せんべいじる さんまかんろに ながいもサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく さんま、ちくわ	ごぼう 、つきこんにやく にんじん 、まいたけ、 ねぎ わかめ	ごはん、せんべい ながいも	676	833	ごまの原産国はアフリカで、日本では奈良時代に作られていて、畑で栽培し、ごま油を作り、食用油として調理したり、灯油としても使っていました。ごまには人の体で合成できない必須脂肪酸が含まれ、ビタミンEやビタミンB1が含まれていて、血管を丈夫にし、老化を防ぐ健康食品です。						
30 (火)		はんじゅくあじつけたまご いかとブロッコリーのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう 、ぶたにく かまぼこ、たまご、 いか	にんじん 、しなちく、きくらげ キャベツ 、はねぎ、ブロッコリー あかピーマン、もやし	ちゅうかめん ドレッシング	551	664	今日はハロウィンです。ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すために行った古代ケルト人の祭りが始まりとされています。かぼちゃをお化けの顔の形にくり抜きろうそくを立てて飾ったり、子どもが仮装して家々を訪ねお菓子をもらう習慣があります。						ゼリー容 器：紙
31 (水)		すましじる おまめとかぼちゃのコロッケ いんげんとむしどりのピーナツあえ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう 、とうふ なると、 むしどり	オクラ、さやいんげん、もやし にんじん	ごはん 、コロッケ あぶら、ピーナツ、ゼリー	713	869	今日はハロウィンです。ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すために行った古代ケルト人の祭りが始まりとされています。かぼちゃをお化けの顔の形にくり抜きろうそくを立てて飾ったり、子どもが仮装して家々を訪ねお菓子をもらう習慣があります。						

短命県返上大作戦

新聞で青森県が「短命県」に選ばれるのを防ぐため、給食で減塩と栄養バランスに気を付けています。

（家で）
お父さんは決めた!!
酒の量とタバコの本数を減らし、
気をつけています。

（学校で）
短命県返上のために
減塩と栄養バランスに
気を付けています。

（お父さんの職場）
また青森県が
短命県だつてよ!
原因は、
塩分のとりすぎが
原因だ。

（お父さんの職場）
また青森県が
短命県だつてよ!
原因は、
塩分のとりすぎが
原因だ。

（お父さんの職場）
また青森県が
短命県だつてよ!
原因は、
塩分のとりすぎが
原因だ。