



# 11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。

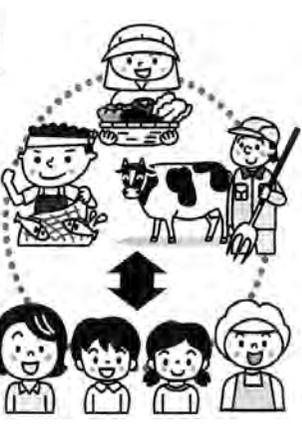
十和田・六戸学校給食センター  
十和田湖畔学校給食センター

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)		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のえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口		メ
1 (木)			とりにくとやさいのスープ サルサハンバーグ ポテトサラダ チョコパテ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> ハンバーグ、ハム	セロリ、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ <b>キャベツ</b> 、パセリ、きゅうり とうもろこし	<b>パン</b> 、チョコクリーム じゃがいも	678	838	11月になりました。今月は青森県食育月間でもあります。青森県の食材や郷土料理が登場します。胚芽食パンの胚芽は小麦胚芽のことで、胚芽は麦の芽や根になる部分です。そこには芽や根が成長に必要なビタミンB群やビタミンE、ミネラルもたくさん含まれています。食べたものがきちんと体の中でエネルギーになるのを助けてくれる栄養素がたくさんあります。				
2 (金)			アオサとなめこのみそしる あさだきいわし みそきんぴら	<b>ぎゅうにゅう</b> 、とうふ <b>みそ</b> 、いわし、ぶたにく	アオサ、なめこ、 <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> 、 <b>ごぼう</b> つきこんにやく	<b>ごはん</b> 、ごま、さとう ごまあぶら	639	791	アオサは三重県ではおなじみの海藻です。郷土料理にアオサのみそ汁があります。三重県の人にはアオサが手に入れば、なめこ組み合わせてみそ汁にするそうです。なめこのとろみで、磯の風味が一層引き立てられます。三重県の味を味わってください。アオサの栄養価は海の緑黄色野菜といわれるように、鉄、カルシウムやマグネシウム、βカロテン、ビタミンB12、ビタミンCが豊富に含まれています。				
5 (月)			キャベツのみそしる イカカツ にんじんのこあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、なまあげ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、 <b>いか</b> たらこ、こうやどうふ	<b>キャベツ</b> 、えのきたけ <b>にんじん</b> 、いとこんにやく <b>ねぎ</b>	ごはん、あぶら	698	872	人参をたくさん使った青森県の郷土料理の「子とえ」です。人参は切っても切っても濃い色をしている野菜なので「緑黄色野菜」の一つです。主な栄養素はβカロテンです。βカロテンは体の中に入ると「ビタミンA」に変わります。急に暗い所に行ってもしばらくすると見えるようになるのは、そこにビタミンAが大活躍しているからです。だから目に良いといわれています。				
6 (火)			コールスローサラダ りんごむしパン	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン えび	たまねぎ、えだまめ、しめじ トマト、 <b>キャベツ</b> 、きゅうり	スパゲティ、ルウ ドレッシング <b>むしパン</b>	700	833	手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウィルスがたくさんついています。それらはせっけんを使って丁寧に洗えばほとんど取れるので、食事の前や外出から帰ったときはせっけんで手洗いをしましょう。特に給食当番は念入りに手洗いをする必要があります。水でぬらすだけでは菌が浮き出てくるだけです。しっかり洗いましょう。				蒸しパンの グラシン紙 は紙ごみへ
7 (水)			だいこんのみそしる さばのみそに みずなとチャーシューのちゅうかあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> 、 <b>さば</b> やきぶた	<b>だいこん</b> 、 <b>にんじん</b> 、もやし みずな	<b>ごはん</b>	601	785	サバなど秋は「光り物の魚」がおいしい季節です。サバのほかに、イワシ、サンマは今がとてもおいしい時期です。これらの魚は人間の体では作ることでできない脂で生活習慣病予防に効果的なEPA、DHAという脂肪酸を多く含んでいます。特にDHAは「脳の栄養素」ともいわれ成長期に積極的にとりたい成分です。今日は八戸沖で水揚げされたサバの味噌煮です。				
8 (木)			ジュリエンスープ ウィンナーたまごまき チキンサラダ アーモンドカル	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン たまご、ウィンナー こごかな、 <b>とりにく</b>	<b>キャベツ</b> 、たまねぎ <b>にんじん</b> 、セロリ <b>かんそうやさい</b> 、パセリ きゅうり、あかピーマン	<b>パン</b> 、アーモンド	645	845	アーモンドにはビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンEは「老化抑制ビタミン」とも呼ばれる強い抗酸化作用があり活性酸素による体細胞や血管の酸化を防ぎ、ガンや動脈硬化の予防などに力を発揮します。また、脳を若々しく保つ作用も期待できます。アーモンドは脂質が多いのでカロリーオーバーに気をつけましょう。1日10粒ぐらい食べるとちょうどよいそうです。				
9 (金)			ポークカレー かいそうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b>	<b>にんじん</b> 、たまねぎ <b>りんごピューレ</b> 、かいそう きゅうり、とうもろこし	<b>むぎごはん</b> 、じゃがいも ルウ、カレールウ	687	878	カレーに欠かせないじゃが芋。じゃが芋は、根でなく茎を食べる芋(地下茎)です。収穫後2~4か月たつと、じゃが芋のくぼみから芽を出し、芋からの栄養で地上の茎や葉になり、その葉から得た栄養で横に伸びた茎の先端ででんぷんを蓄えて丸く太ったのがじゃが芋です。寒さに耐え、動物などに食べられないように地中で子孫を残す姿なのです。				
12 (月)			あおなのみそしる チキンみそカツ ひじきのいために	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>みそ</b> 、 <b>にほしこ</b> <b>チキンカツ</b> 、 <b>ぶたにく</b>	<b>にんじん</b> 、だいこん なひじき、しらたき ほししいたけ	ごはん、あぶら、さとう	599	752	今日の味噌汁には大根の葉を使っています。今の時期(10月~11月)は葉付きの大根が売られているのをよく見かけますね。大根の葉は緑黄色野菜になります。βカロテンやビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄などがたっぷりです。旨味や菌ごたえもあります。とても良いみそ汁の具になるので、ゆでて冷凍しておけばとても使いやすくなります。捨てずに食べてほしいです。				
13 (火)			はんじゅくあじつきたまご フルーツあんじん	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶたにく</b> まめ、たまご	たけのこ、きくらげ ほししいたけ、 <b>にんじん</b> もやし、チンゲンサイ、 <b>ねぎ</b> パイン	ちゅうかめん あんじんゼリー みかんゼリー	629	761	たまごの主な栄養素はたんぱく質です。たんぱく質を漢字で書いた時の「蛋」という字は中国語の「たまご」を意味しています。「蛋白」というのは文字通りたまごの白身のことで、卵白に多い栄養素ということから「たんぱく質」となりました。				
14 (水)			ながいものみそしる バラやき ごぼうサラダ ブルーベリーだいふく	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>みそ</b> <b>にほしこ</b> 、 <b>ぶたにく</b>	<b>にんじん</b> 、さやいんげん たまねぎ、あかピーマン <b>にんにく</b> 、 <b>ごぼう</b> 、みずな とうもろこし	<b>ごはん</b> 、 <b>ながいも</b> いたふ、さとう <b>だいふく</b>	791	991	今日はふるさと産品給食の日です。青森県が生産量全国1位を誇る「長いも」、「ごぼう」。青森県産のブルーベリーを使ったブルーベリー大福。もちろん、ご飯のお米や毎日登場する牛乳も青森県産です。青森県にちなんだ材料がふんだんに使われた給食で青森の味を感じてください。私たちの故郷、「あおりに感謝！」ですね。				
15 (木)			はくさいのクリームスープ ポークフランク イカのマリネサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン スキムミルク ポークフランク、いか	たまねぎ、 <b>はくさい</b> <b>にんじん</b> 、パセリ、きゅうり あかピーマン、きピーマン	<b>パン</b> 、マーガリン ルウ、ドレッシング なまクリーム	660	857	今日は牛乳をたっぷり使ったクリームスープです。牛乳について、この前北海道で大きな地震がありました。停電となり、牧場では機械で牛のお乳をしぼることができません。乳牛は毎日お乳をとらないと乳房炎といった病気になってしまうそうです。そうすると牛乳もとれない、乳牛も死んでしまうこともあります。実は電気が使えないことで酪農家の方々がとても苦労されたそうです。今、当たり前に牛乳が飲めることに感謝しましょう。				

**ご存じですか? 「地産地消」**

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか?



**学校給食に地場産物を活用すると...**

「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができます

地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる

流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができます

食料の生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することがができる

生産者など、地域の方の学校給食に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる

生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる

日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる。





# 11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		たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		しやく いく ひと くち メ モ				おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	口	メ		
16 (金)			あいがもだんごのみぞれじる さんまもみじに わかめのすのもの	<b>ぎゅうにゅう</b> かもねぎだんご やきどうふ、さんま ちりめん	<b>ごぼう、にんじん、だいこん</b> はくさい、ほししいたけ はねぎ、きゅうり、もやし	<b>ごはん</b> 、さとう	636	783	みそ汁や酢の物でおなじみのわかめは濃い緑色しています。本当の色は何色か知っていますか？実は生のわかめは茶色っぽい色をして海の中で岩にくっついて生きています。生のわかめに熱いお湯をかけると、きれいな緑色になります。塩漬わかめや乾燥わかめで緑色をしているものは、お湯をかけてから作ったものです。				
19 (月)			ひめもちすいとんじる いわしたつたあげ ながいものあじよしあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> いわし、ちくわ	<b>ごぼう、ねぎ、にんじん</b> まいたけ、ほししいたけ オクラ、 <b>あじよしづけ</b>	ごはん、 <b>ひめもち</b> あぶら、 <b>ながいも</b>	667	827	ごぼうの皮には、独特の香りや旨味があります。皮をこそげすぎないようにし、みずさらしも短時間にしてなるべく早く加熱調理することがポイントです。きんぴら、かき揚げ、炊き込みご飯・・・と和風料理ではおなじみですが、今やごぼうはカレーやシチューにいれたり、サラダにしたり、すりおろしたり、刻んだりしてハンバーグやスープなど、洋食業界でも注目をあびて使われるようになっています。				
20 (火)			やさいスープ タマゴサラダ せわりコッペパン りんごゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ハム</b> <b>ぶたにく</b> 、たまご	たまねぎ、にんじん ズッキーニ、 <b>キャベツ</b> ピーマン、きゅうり	ちゅうかめん じゃがいも、あぶら パン、 <b>ゼリー</b>	662	810	私たち日本人はまるで手の延長のように、箸で食べものをつまむ、切る、はさむ、はこぶ、すくう、まぜる、ほぐす、おさえる、くるむなどします。私たちは、たった2本の棒を自由自在に操り食事をします。そのことが日本人の手先の器用さを育んだともいわれるほど、箸は万能な道具です。				ゼリーの容器はプラスチック
21 (水)			こまつなのみそしる こもちししゃもかんろに ごぼうプルコギ	<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 プルコギ	こまつな、 <b>にんじん</b> 、 <b>ごぼう</b> つきこんにやく ほししいたけ、あかピーマン	<b>ごはん</b> 、ごま、さとう ごまあぶら	587	776	普段食べているごはん。ごはん1膳は米が何粒なのか考えたことがありますか？1膳のごはんは、約3000粒のお米です。では、いったい何粒の米を植えれば3000粒の米ができるのでしょうか。ヒントは1粒の米から250～300粒の米がとれるそうです。割り算をしてみるとわかりますね3000÷300は？ 1膳は約10粒の米から生まれた命のつながりなんです。				
22 (木)			サーモンシチュー ブロッコリーとまめのサラダ みかん	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>さけ</b> チーズ、まめ、 <b>とりにく</b>	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、しめじ みかん、ブロッコリー	<b>パン</b> 、じゃがいも マーガリン、ルウ なまクリーム	640	804	サケにはたくさんの種類がありますが、一般にサケというときはシロザケのことをいいます。肉がピンクやオレンジ・赤色をしているので間違えやすいですが、白身魚です。またサケはサーモンとも呼ばれますが、すしネタやスモークサーモンにするサーモンはシロザケではなく、マスノスケ（キングサーモン）やタイセイヨウサケが多いようです。				みかんの皮はビニール袋へ
26 (月)			わかめのみそしる やさいりやきつくね きりぼしだいこんのツナあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、とうふ <b>にほしこ</b> 、 <b>みそ</b> やきつくね、ツナ	<b>にんじん</b> 、ねぎ、わかめ <b>きりぼしだいこん</b> 、こまつな	ごはん、ごま	589	728	今日の献立にツナとえががあります。ツナは直訳するとマグロですが、ツナ缶にはカツオも使われています。一般に、ホワイトツナはビンナガ（ビンナガマグロ）、ライトツナにはキハダ（キハダマグロ）やカツオが使われています。原材料名に表示されているので確かめてみましょう！				
27 (火)			やさいかきあげ ブロッコリーのいそべあえ ポンデドーナツ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b> あぶらあげ	<b>ごぼう</b> 、 <b>だいこん</b> 、 <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> 、かきあげ、ブロッコリー のり	<b>うどん</b> 、 <b>ながいも</b> あぶら、ドーナツ	646	785	ブロッコリーは独特な香りがあり、苦手な人も多い野菜の一つです。給食ではドレッシングで和えたりして香りが気にならないように工夫しています。栄養面ではビタミンCの含有量が野菜の中でもトップクラスです。また、βカロテン、ビタミンK、葉酸なども豊富で成長期のみなさんにはぜひとも食べてほしい野菜です。				
28 (水)			さくらなべ なっとう おひたし	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ばにく</b> こやどうふ、 <b>みそ</b> なっとう、かつおぶし	<b>ごぼう</b> 、つきこんにやく <b>にんじん</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>ねぎ</b> ほししいたけ、ほうれんそう もやし	<b>ごはん</b> 、あぶら	605	763	ほうれん草の語源は「ペルシヤの草」。ペルシヤ（現在のイラン）から西方（ヨーロッパ）と東方（中国）に分かれて改良されながら伝わりました。ほうれん草を使った料理にフローレンス風とつくことがありますが、これはイタリア中世のルネサンス時代に、フィレンツェ（英語でフローレンス）の名門メディチ家からフランス王国にお嫁に行った美しい女性がとてもほうれん草が好きだったことに由来するそうです。				納豆の容器はビニール袋へ
29 (木)			ちゅうかコーンスープ えびシュウマイ はるさめサラダ	ジョア、ハム、たまご エビシュウマイ カニかまぼこ	とうもろこし、はねぎ きゅうり	<b>パン</b> 、 <b>でんぶん</b> はるさめ、さとう	572	699	はるさめは西暦1000年前あたり中国で作られていた食品です。日本には、お寺の精進料理の材料として鎌倉時代に伝来してきたとされています。見た目が春にふる細かい雨に似ているところから春の雨と書いて「春雨」と名づけられたそうです。乾物なので長期保存がきく食品です。				えびシュウマイ ① ② 2個
30 (金)			チキンカレー りんごサラダ パックふくじんづけ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>とりにく</b>	たまねぎ、 <b>にんじん</b> <b>りんごピューレ</b> 、 <b>りんご</b> もも、きゅうり ふくじんづけ	<b>むぎごはん</b> 、じゃがいも カレールウ、ルウ ドレッシング	713	909	「もったいない」の言葉を知っていますか。日本の言葉です。物の本来あるべき姿がなくなるのを惜み、嘆く意味の言葉です。じつはほかの国にはこの意味に当てはまる言葉がなかなかないので「もったいない (mottainai)」は世界共通語になるかもしれません。食材は料理として私たちの前に出てきます。これを食べ残してしまうと、料理はゴミに変わってしまいます。食べ物をゴミにするのはかわいそうですね。普段の食べ方を気にかましましょう。				

**しよくいく 食育**

わしよく か はん みりよく み  
**和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！**

★栄養バランスが整いやすい  
いろいろな食材や味つけの  
主菜・副菜と組み合わせること  
ができるので、栄養バラン  
スが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろ  
な栄養成分が含まれています。

11/24 **和食の日**

★腹持ちがよい

お米を粉にせず粒のまま  
食べるご飯は、小麦粉が原  
料のパンや麺類に比べると、  
消化・吸収がゆっくりされる  
ため、腹持ちがよく、お  
なかがすきにくくなります。

お茶わん1杯  
(150g)あたり

- エネルギー 252kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg

ポロっと  
生きてんじゃ  
ねえよ！

今日の映像資料は、高視聴率のNHKクイズバラエティ番組「チョちゃんに叱られる！」です。

① チョちゃんは5歳なのに、よく知ってるね！

② みなさんもポロっとしてないで、しっかり勉強してね。

③ チョちゃんです。さて、みなさんのふるさと産品は長いも、ごぼう、にんにく、ねぎだね。では、地産地消ってなに？

④ ゼテオ

**くクエスト給食結果発表!!**

先日、中学校3年生を対象に「もう一度食べたい給食」をアンケート用紙に記入してもらい、集計したところ上位20位まで下記の結果になりました。中学校3年生が卒業するまでに、上位の献立はもちろんですが、少数派の献立も給食に反映させていただきますので、楽しみにしていってくださいね！！

順位	料理名	票数	順位	料理名	票数
1	カレー	113	11	ジョア	30
2	ミルクレーブ	94	12	ラーメン	28
3	フルーツ白玉	77	13	クリームパン・メロンパン	23
4	さば味噌煮	57	14	春雨サラダ	21
5	ミートソース	53	15	ハヤシライス・フルーツポンチ	19
6	マロンパン	52	16	牛乳	18
7	ケーキ	48	17	シチュー・白玉クリームチーズ和え・ミルクメイク	17
8	いちごカスタードタルト	46	18	カレーうどん・プリン	16
9	ポークカレー	42	19	コーンポタージュ	15
10	シューチーズ	35	20	タルト・みそラーメン	14