



2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 19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)		しよく 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
1 (金)	ごはん	おやこに いわしさんぺいに てっこつサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご なると、いわし、 とりにく だいず 、ちりめん、チーズ	ほしいたけ、グリーンピース こまつな、 にんじん 、たまねぎ きピーマン、ひじき	ごはん 、いたふ ごまあぶら	669	832	2月3日の節分の日を前にして、節分にちなんだ食材を使った献立としました。豆は大昔から世界中で食べられてきました(7000年前くらい)。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「ママ(健康)」に暮らしましょう。					
4 (月)	ごはん	まめぶじる にくだんご いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう 、やきどうふ あぶらあげ、にくだんご	にんじん 、しめじ、 ごぼう かんぴょう、さやいんげん もやし	ごはん、こむぎこ くろごとう、くるみ でんぶん、ごま	648	864	まめぶじは岩手県久慈市山県町や九戸郡で食べられている郷土料理です。まめぶ(豆ぶ)はクルミ入りの団子のことをいいます。これを野菜、焼き豆腐、油揚げ、かんぴょう等と一緒に昆布と煮たの出汁で煮込んだ料理です。岩手県のごく一部の郷土料理であったのが岩手県内だけでなく全国に知れ渡ったのは2013年の連続テレビ小説「あまちゃん」がきっかけとなりました。					にくだんご 小: 1個 中: 2個
5 (火)	ちゅうかあんかけ ラーメン	コーンクリームコロッケ バンバンジー ヨーグルト	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく えび、いか、かまぼこ くらげ、とりにく ヨーグルト	チンゲンサイ、きゅうり にんじん、たまねぎ、たけのこ もやし、きくらげ	ちゅうかめん ごまあぶら、でんぶん コーンコロッケ あぶら、ごま	709	832	食品ロスのお話です。今の日本では考えられませんが、世界には9人に1人の約8.2億人が、食料不足で栄養不良に陥っているそうです。その人たちに援助する食料は年間約400万トン必要だそうです。しかし日本では、その1.6倍の約640万トンものまだ食べられる食品が捨てられています。「食品ロス」を増やさないために、みんなができることは何か考えてみましょう。					ヨーグル トの容器 はプラス チック
6 (水)	ごはん	キャベツのみそしる こんさいハンバーグ こまつなのしらあえ	ぎゅうにゅう 、なまあげ みそ 、 にほしこ 、とうふ こんさいハンバーグ	キャベツ 、こまつな、 にんじん	ごはん 、いたふ	608	749	今はだれでも白いご飯を食べていますが、昔は身分の高い人や偉い人しか食べられませんでした。普通の人にはヒエやアワ、麦などを食べていました。でもおめでたいことがある時やお祭りの時は白いご飯を食べることができました。それぐらい白いご飯は貴重でした。逆に今は健康に良いとされヒエやアワ、麦などを少し混ぜて炊いた雑穀入りのご飯を食べる機会も出てきたようです。					
7 (木)	こめこパン	コーンポタージュ ハムステーキ ツナサラダ	ぎゅうにゅう 、ツナ ハムステーキ	たまねぎ、 にんじん とうもろこし、パセリ きゅうり、レタス	パン 、ルウ、マーガリン なまクリーム アーモンド、マヨネーズ	738	849	米の消費拡大ということで、米を粉にしてお菓子やお料理に使いやすくするようになりました。今日の給食のように「米粉パン」になったりとか、身近なものでは米粉で作ったお菓子などがみられるようになりました。みなさんも買い物の時に、米粉を使った食品を近くのスーパーなどで見つけてみましょう!					
8 (金)	むぎごはん	わかめスープ やきにく ナムル	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく	わかめ、ねぎ、たけのこ ほしいたけ、たまねぎ ほうれんそう、もやし にんじん	むぎごはん 、ごま ごまあぶら、さとう	664	847	今日のピザには牛肉が使われています。それから、牛乳は乳用牛からしぼり取った「おちち」です。日本で飼われている牛には役割で「肉用牛」と「乳用牛」に分けられています。					今日のお汁のニンジンとネギが嫌い!!
12 (火)	さんさいうどん	もちいりしのだに ブロッコリーのごまぼんずあえ こくとうむしパン	ぎゅうにゅう 、なると とりにく 、あぶらあげ ちくわ	にんじん 、ワラビ、ゼンマイ たけのこ、ほしいたけ、ねぎ ブロッコリー、きゅうり	こめうどん もちいりしのだ、ごま さとう、むしパン	640	734	明日は私立高校の受験日です。今日の給食はもち入り信田煮をうどんにのせてかうどんにしてみました。がんばれ中学校3年生!!					今日のお汁のニンジンとネギが嫌い!!
13 (水)	ごはん	せんぎりじる なつとう にんじんのこあえ	ぎゅうにゅう 、あぶらあげ みそ 、なつとう、たらこ こうやどうふ	かんそうやさい きりぼしだいこん 、 キャベツ ねぎ、ひじき、 にんじん いとこんにやく	ごはん 、あぶら	596	760	今日のみそ汁には乾燥野菜や切り干し大根を使用しています。野菜を干すことにより旨味がギュッと濃くなり、煮ると汁に溶け込んでおいしくなります。					今日のお汁のニンジンとネギが嫌い!!
14 (木)	フレンチパン	はくさいとベーコンのスープ エビフライ(タルタルソース) コールスロー チョコいりクレープ	ぎゅうにゅう 、ベーコン えび、チーズ	はくさい 、たまねぎ、 にんじん パセリ、 キャベツ 、きゅうり あかピーマン	パン 、あぶら タルタルソース ドレッシング チョコクレープ	736	947	日本人が食べているエビは、伊勢エビの仲間が約15種類、クルマエビの仲間が約40種類、アマエビの仲間は約9種類だそうです。その9割以上が輸入品です。					今日のお汁のニンジンとネギが嫌い!!
15 (金)	むぎごはん	ポークカレー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ヨーグルト	にんじん 、たまねぎ りんごピューレ 、パイン みかん、もも	むぎごはん 、じゃがいも ルウ、カレールウ いちごゼリー ミルクかんでん	737	941	ヨーグルトは牛乳を乳酸菌や酵母等を混ぜて発酵させて作る発酵食品の一つです。日本や欧米ではデザートとして食べることが多いですが、南アジア、中央アジア、中東では塩味の料理にとってもよく使われています。煮込み料理に加えたり、野菜と和えるほか、タンドリーチキンの味付けやケバブ(肉を串に刺して焼いた料理)のソースに使われています。					今日のお汁のニンジンとネギが嫌い!!

食育

2月3日
節分



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べ、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追いはらいます。



鬼は〜外!
福は〜内!



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう



野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



2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。

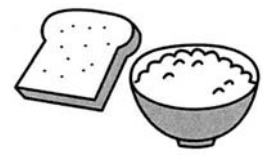
給食回数 19回

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 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	
18 (月)		ながいものかすじる いかてんぷら(パックしょうゆ) なのはなのからしあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく にほしこ 、 みそ 、いか たまご	にんじん、ごぼう、ねぎ なのはな、もやし	ごはん、 ながいも さげかす 、あぶら	669	841	2月も後半となりました。だんだん春の兆しがちらほらと伺えますね。今日は春の食べ物「菜の花」です。花のつぼみと茎・葉の部分を食べます。その部分には、食べ物からとったエネルギーの素をきちんと体の中で燃えてくれるためのお助け栄養素がたっぷり入っています。その正体はビタミンB群やミネラルです。					
19 (火)		かいそうサラダ ストロベリーカスタードタルト	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 、セロリ パセリ、 にんにく 、かいそう きゅうり、とうもろこし	スパゲティ、マーガリン ストロベリータルト	742	888	「タルト」とは、パイ生地やビスケット生地を円形のタルト型(またはパイ皿)で焼いたケースに、果物やいろいろなソースを詰めて飾ったお菓子です。タルトの小型でデザートとして一人分ぐらいのものをタルトレットといいます。今日のデザートはタルトレットになります。					
20 (水)		あおなのみそしる ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、とうふ みそ 、 にほしこ 、ぶたにく ちくわ	しめじ、だいこん、 ごぼう にんじん、きゅうり	ごはん 、いたふ、ごま	629	793	豚肉の歴史についてです。昔、この地球上に豚という野生動物はいませんでした。イノシシが飼いならされて家畜化し、紀元前2500年頃には完全に家畜化されていたそうです。日本でも仁徳帝や天智天皇の頃には豚が飼育され、「日本書紀」には食用にされた記述もあります。					
21 (木)		チキンチャウダー マスのムニエル フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン とりにく 、チーズ スキムミルク、ます	たまねぎ、 にんじん 、パセリ ブロッコリー、あかピーマン レタス	パン 、マーガリン、ルウ なまクリーム ドレッシング	682	860	今日の給食にはスキムミルクを使っています。脱脂粉乳とも言います。牛乳や生乳の乳脂肪分を取り除いたものから水分をほとんど除いたものを粉状にしたものです。保存性が高くタンパク質やカルシウム、乳糖などを多く含んでいて栄養価も高いことから、戦後しばらく学校給食にも飲む牛乳の代わりとして用いられました。現在は牛乳になりましたが、スキムミルクはお菓子作りにも使われたり、給食用のパンの材料にも使われています。					
22 (金)		ぎゅうどんのぐ あつやきたまご きゅうりのあまずあえ	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく たまご 、ちりめん	たまねぎ、つきこんにやく グリーンピース、きゅうり もやし、わかめ	むぎごはん 、ざらめ さとう	754	943	酢の物やマヨネーズの味の決め手にもなるお酢。お酢は人間がつくりだした最も古い調味料といわれています。その歴史は、最も古い記録では紀元前5000年頃のバビロニアでお酢が造られていたそうです。バビロニアではナツメヤシや干しブドウの酒、ビールなどからお酢を造っていました。日本には応神天皇(369~404年)の時代にお酒の造り方と前後してお酢の造り方が中国大陸から伝わってきたとされています。					
25 (月)		わかめのみそしる チキンカツ(パックソース) にくなが	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ にほしこ 、 とりにく ぶたにく	ねぎ、わかめ、 にんじん たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース	ごはん、あぶら ながいも 、さとう	721	900	「肉なが」は「肉じゃが」のじゃがいもを長芋にかえた青森県ならではの料理です。特産物やその土地の昔からよくとれている作物などを利用して郷土料理は生まれていきます。現在、郷土料理といわれている料理もそうやって考えられて長い時間をかけて伝えられその地位を確立したと思われまます。未来の郷土料理となる「肉なが」を味わってください。お家でも作ってみましょう。					今日の豚肉はガーリックポーク。長芋は十和田市産です。
26 (火)		モロヘイヤスープ たまごサラダ ピタパン	ぎゅうにゅう 、ハム ぶたにく 、たまご	モロヘイヤ、 にんじん えのきたけ、 キャベツ ピーマン、たまねぎ、きゅうり	ちゅうかめん、あぶら ピタパン	670	835	かぜ予防対策をしっかりとしていますか?冬のかぜ予防に欠かせないのが、朝ごはんです。朝の寒さに打ち勝つようにしっかり体の中から温めましょう。良質のタンパク質(肉・魚・卵・豆製品)を十分にとりビタミン類を組み合わせましょう。温かく水分の多い食品(みそ汁やスープ、雑炊など)をとりましょう。					
27 (水)		はっぼうさい にらまんじゅう はるさめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく えび、うずらたまご、いかにらまんじゅう、ハム	はくさい 、たまねぎ、 にんじん ほししいたけ、にんにく たけのこ、きゅうり	ごはん 、ごまあぶら でんぷん、はるさめ	638	843	かぜ予防対策② ビタミン類をしっかり取るのもかぜ予防対策になります。もちろん主食にも、タンパク質を多く含む肉・魚・卵・豆製品にもビタミンは含まれています。他にも野菜類にはもともとたくさんのビタミン類が含まれています。特に色の濃い野菜、緑黄色野菜です。その代表の人参やほうれん草やブロッコリーはかぜ予防に良い野菜です。緑黄色野菜を意識して食べましょう。					ニラまんじゅう 小: 1個 中: 2個
28 (木)		コンソメスープ ロングウィンナー(マイティソース) チキンサラダ ミルクレープ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ウィンナー、 とりにく	キャベツ 、たまねぎ、 にんじん かんそうやさい 、パセリ きゅうり、あかピーマン レタス	パン 、ミルクレープ	701	757	かぜ予防対策③ かぜ予防するには食べ物をしっかり食べて抵抗力をつけるだけでなく、手洗いがい何よりも大切です。特に手はいろいろなところを触ります。一見きれいな手だと思っても、意外にばい菌がついています。私たちはパンをちぎったりと手を使って食べます。ばい菌が手に付いているとそこから体の中に入り込みます。まだ水は冷たいですが、手をしっかり洗いましょう。					

食育 朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。



朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

