



4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 14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)		小	中	しよく 食	いく 育	ひと 口	くち 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	ねつやちからになる	小	中								
9 (火)			はるまき ナムル	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、はるまき	ほうれんそう、にんじん きくらげ、チンゲンサイ、ねぎ メンマみずに、だいずもやし	ちゅうかめん ごまあぶら、ごま あぶら	668	781	新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんもこれから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。給食センターでは、食事の面からみなさんが元気に成長するお手伝いをしていきます。給食が楽しい時間になるように、苦手なものにも挑戦して、好き嫌いをなくしていきましょう。						
10 (水)			わかめのみそしる てりやきチキン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、にぼしこ とうふ、 みそ カニかまぼこ てりやきチキン	にんじん、ねぎ、わかめ だいこん、きゅうり	ごはん 、いたふ マヨネーズ	616	759	わかめの旬は春です。日本各地の海岸で採れる海藻で、古くから日本人が食べてきた食べ物です。今では、養殖もされていて、味噌汁の具やスープ、酢の物などで食べられています。わかめには、うま味成分であるアミノ酸が多く含まれており、これが料理をおいしくしています。						
11 (木)			コーンポタージュ ツナオムレツ チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ツナオムレツ、とりにく	にんじん、たまねぎ、パセリ とうもろこし、ブロッコリー あかピーマン、レタス	パン	720	846	キャベツは日本で2番目に多く作られている野菜です。キャベツは炒めたり、蒸したり、煮たり、そのままでも食べることができるとても使いやすい野菜です。体の免疫を高め、疲労回復の効果があるビタミンCやカルシウムの吸収を助けるビタミンKが多く含まれています。また、今の時期のキャベツは春キャベツと呼ばれ、甘くやわらかいのが特徴です。						
12 (金)			キャベツのみそしる ししゃもかんろに にくじゃが	ぎゅうにゅう 、にぼしこ みそ 、あぶらあげ ししゃも、 ぶたにく	にんじん、キャベツ えのきたけ、たまねぎ しらたき、グリーンピース	ごはん 、じゃがいも あぶら、さとう	627	839	「いただきます」というのは、食べようとしている料理の、材料になってくれたものへのあいさつです。私たちが人間は、動物や植物など多くの命をいただき、自分の命をつないでいます。食べ物をむだにすることは、多くの生き物の命をむだにすることになります。感謝の気持ちをもってあいさつをし、できるだけ残さず食べましょう。						
15 (月)			せんべいじる いわしうめに ながいもサラダ	ぎゅうにゅう 、 いわし とりにく、ちくわ	にんじん、ごぼう、まいたけ ねぎ、つきこんやく ほししいたけ、オクラ	ごはん 、せんべい ながいも	627	782	せんべい汁は八戸や南部地方の郷土料理で、「南部せんべい」を使い、しょうゆ味で煮立てた汁物です。だしを吸ったせんべいは、すいとんの歯ごたえを強くしたような食感となります。鶏肉を入れて作られることが多いですが、さばの水煮や馬肉を使うこともあるそうです。給食では、県内や他県の郷土料理を知ってもらうため積極的に献立に取り入れています。						
16 (火)			プチいなりずし ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく みそ 、プチいなりずし	にんじん、だいこん、しめじ ねぎ、 ごぼう 、きゅうり とうもろこし	ごめこうどん 、ねりごま ごま、ごまあぶら	621	804	ごぼうは、中国から薬として日本にやってきた野菜です。ごぼうの「ご」は、草の大きなものという意味で、「ぼう」は、ごぼうに似た草の名前に使われていたそうです。その草より大きいという意味で、「ごぼう」という名前になったといわれています。他の国ではごぼうの葉をサラダに使うことがあるそうですが、根を食べるのは日本と韓国くらいだそうです。						
17 (水)			すましじる ねぎいりあつやきたまご なのはなサラダ おいわいデザート	ぎゅうにゅう 、はんぺん たまご、とりにく	にんじん 、なのはな、もやし オクラ、 キャベツ 、 ねぎ	せきはん、ドレッシング デザート	580	717	今日は入学・進級お祝い献立です。赤飯は、昔からお祝いごとの際に食べられてきた日本の伝統料理です。赤い色はおめでたい色として大切にされてきました。お祝いごとのある時に、「ささげ」という豆で色をつけて炊いた赤飯を食べていました。この豆は、神様に「ささげる」豆という意味で、その名がついたといわれています。						

食育

入学・進級おめでとう

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食について

【学校給食栄養基準量】～給食一食あたり～ ※小学生は8～9歳の場合

区分	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミン			
								A(μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
小学生	650	21～32.5g	摂取エネルギー全体の20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.4	0.4	20
中学生	830	27～41.5g		450	120	4.0	3.0	300	0.5	0.6	30

※文部科学省の基準を目安とし、実状にあわせて、弾力的に運用します。

【一週間の給食形態】

げつ	か	すい	もく	きん
おべんとう(ごはんのみ)	めん	ごはん	パン	ごはん

【一食当たりの給食費】

しょうがっこう 小学校	260円
ちゅうがっこう 中学校	290円

おねがい

- ◎月曜日は家庭から、ごはんだけを持参させて下さい。
- ◎配布してあります「はし・スプーン」は、毎日洗って清潔なものを使用させて下さい。
- ◎朝ごはんは必ず食べさせるようにして下さい。
- ◎すききらいなく、なんでも食べることができるようになして下さい。



4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 14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 くち 食 育 一 口 メ モ					おしらせ		
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中								
18 (木)			トマトとたまごのスープ ハムカツ (マイティソース) ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご ハムカツ	トマト、にんじん、たまねぎ モロヘイヤ、レタス ブロッコリー、かんでん	パン 、でんぶん、あぶら ドレッシング	674	760	ブロッコリーは花のつぼみを食べる花野菜で、ビタミンCや鉄分、食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。旬は冬から春先くらいまでになります。						※パンにハムカツをはさんで食べましょう。
19 (金)			ポークカレー フルーツのフルフルゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく	たまねぎ、にんじん りんごピューレ 、みかん パイナップル、もも	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ、マーガリン ゼリー	754	960	小麦には、食物繊維が多く含まれています。この食物繊維をお腹の中でしっかり働かせるためには、「麦ごはん」をよく噛んで食べることが大切です。						
22 (月)			かきたまじる チキンみそカツ ツナとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう 、 たまご ツナ、チキンみそカツ	にんじん、こまつな えのきたけ、きゅうり わかめ	ごはん、いたふ でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら	621	789	いろいろな料理に使われている卵は、安土桃山時代に日本に伝わりました。日本人の消費量は世界でも高く、一人当たり1年間に330個くらいになります。						おい、おい。きみはおいしいカレーを食べているのね。お、おいしいカレー。
23 (火)			コールスローサラダ りんごむしパン	ぎゅうにゅう 、 とりにく	たまねぎ、にんじん さやいんげん、キャベツ きゅうり、とうもろこし あかピーマン	スパゲティ、マーガリン りんごむしパン ドレッシング	695	825	今日の蒸しパンは、青森県産のりんごを使用しています。青森県は、りんごの生産量全国1位を誇り、全生産量の6割を占めています。最近では、海外への輸出も進んでいるそうです。						
24 (水)			だいこんのみそしる さばみそに おひたし	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほこ、 みそ 、さば かつおぶし	だいこん、にんじん ほうれんそう、もやし、 かつおぶし	ごはん	626	816	さばを漢字で書くと、「魚」に「青」と書くように、青い背中をしています。さばの他にも、さんまやいわし、かつおなども青い背中をしています。これらの魚の脂には、頭の動きをよくしたり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。ここ最近では、家庭で肉類が主菜になる料理を多く食べているようです。魚料理を増やし、生活習慣を予防しましょう。						
25 (木)			ワンタンスープ ハンバーグ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、ぶたにく ハンバーグ、ハム だっしだいず	にんじん、はくさい、ねぎ もやし、ほししいたけ きゅうり、とうもろこし	パン 、ワンタン じゃがいも	723	805	小学校1年生と6年生を比べると、約30センチくらいの身長差があり、1年で5センチくらい伸びることになります。これだけの成長にはたくさんの栄養素が必要です。給食で毎日飲んでいる牛乳は、カルシウムを多く含んでいます。牛乳が、骨を強くする食品の代表といわれるのは、吸収率が高いからです。しっかり成長するためにも、残さず飲みましょう。						
26 (金)			ながいものみそしる なつとう きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう 、にほこ みそ 、こうや豆腐 なつとう、 ぶたにく	しめじ、さやいんげん、 ごぼう にんじん、れんこん つきこんにゃく	ごはん 、 ながいもの ごまあぶら、さとう ごま	563	755	給食当番の人は、白衣、ぼうしを忘れずに身に付けていますか？白衣やぼうしをつけることは、からだや服についていたごみやほこり、髪の毛が食べ物に入らないようにするためです。また、自分の服を汚さないためでもあります。みんなで食べる給食だからこそ、清潔な身支度をする必要があります。給食当番は、きちんと身支度を整えてから配膳しましょう。					※納豆容器はビニール袋へ	

給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

いただきます
あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終わる

食器は大切に使う

【ご家庭へのお知らせとお願い】

献立表

献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にしてください。

給食当番

週末に給食着を持ち帰り、週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。

給食費

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

保護者の皆様へ

～ 給食用の麺・パンについて ～

学校給食用麺とパンについて製造工場より報告を受けていますのでお知らせいたします。どちらも給食用と市販用を同一ラインで製造している為、以下のことが考えられると、それぞれ報告を受けました。

【給食用麺について】

- 学校給食用と市販用とは製造日を変えている。
- 製造は同一ラインのため、そばの混入の可能性があると、いわゆるコンタミネーション(微量な混入)を完全に否定できません。

【給食用パンについて】

- 学校給食用と市販用の製造日は変えていない。
- 市販用パンにはほとんど卵が使われているため、卵のコンタミネーション(微量な混入)が考えられる。
- アレルギー表示義務のある7品目等の混入が考えられる。

*特定原材料7品目:小麦、卵、乳、落花生、えび、カニ、そば

特に食物アレルギーで申請していただいているご家庭の方には重要な内容ですので、ご了承していただくようお願いいたします。

※31年度の給食日数は196日です。