



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)		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	食	育	一	口	メ		モ
7 (火)			ブロッコリーサラダ こどものひぜりー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく、 たっしだいず、チーズ ツナ	たまねぎ、にんじん、セロリ ブロッコリー、とうもろこし	スパゲティ、マーガリン ドレッシング メロンゼリー	698	853	新年号の「令和」となり、そして月も変わり初めての給食となりました。長い休日も終わりました。生活リズムを整えるためにもしっかり食事をしましょう。食事のリズムが整うと、それに合わせて内臓の働きのリズム、排便のリズムも整ってきます。それが体調の良さにつながります。ほとんどの学校が今月運動会をひかえています。本番にしっかり力を出すためにも、毎日の食事が大切になります。					デザート の容器は プラスチック
8 (水)			ながいものみそしる あさださいわし ごぼうとれんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ にぼしこ、いわし ぶたにく	えのきたけ、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 ごまあぶら、さとう ごま	640	807	みなさんは、朝ごはんを食べてきましたか。朝ごはんは脳と体を目覚めさせるスイッチ役です。スイッチがちゃんと働くためには、ごはんやパンに多いブドウ糖はもちろん必要ですが、そのブドウ糖がしっかり働くためにはビタミンB群や必須アミノ酸のリジンも必要です。それらを多く含むのが大豆です。日本人は昔からご飯とみそ汁、納豆などを食べて頭と体の健康を保ってきたのです。					
9 (木)			オニオンスープ ロングウィンナー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう 、 ベーコン ウィンナー、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり	パン 、ドレッシング	550	688	たまねぎとねぎ、形も色も違いますが同じ仲間です。姿は見分けがつかないほどです。花もよく似ていて、同じユリ科です。ニラやニンニク、ラッキョウも同じ仲間です。この仲間は疲労回復や体力をつけるなど薬のような力を持っています。約5000年前の古代エジプトでは、玉ねぎやニンニク、ニラはピラミッド建設の労働者の食料として配給されていたそうです。					
10 (金)			エッグカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく うずらたまご	おろしにんにく、おろししょうが たまねぎ、にんじん りんごピューレ、かいそう きゅうり、とうもろこし	むぎごはん 、じゃがいも ルウ、カレールウ マーガリン	719	919	わかめやこんぶを水につけるとヌルヌルしたものがでてきます。これは食物繊維(アルギン酸、フコイダン)です。食物繊維は体に余分なもの(取りすぎた脂肪など)を体の外に出す働きがあり、生活習慣病などを予防します。					
13 (月)			ひめもちすいとんじる メンチカツ(パックソース) おひたし	ぎゅうにゅう 、 とりにく メンチカツ、かつおぶし	ごぼう、ねぎ、にんじん ほししいたけ、ほうれんそう もやし	ごはん、 ひめもち あぶら、ごま	730	884	ねぎは、「日本書紀(奈良時代にまとめられた歴史書)にも書かれているほど、日本人には古くからなじみのある野菜です。平安時代の宮廷の女官たちは、においが強いことを意味する「葱=氣=き」とよび、「き」が一文字であることから別名を「ひとまじ」とも呼んでいました。また、ねぎの強い臭いは邪気を払うと信じられ、ネギ坊主を形どった東京の日本武道館をはじめ、橋の欄干やおみこしの葱宝珠(ぎぼうし)などにそのなごりが見られます。					
14 (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、たけのこ ほししいたけ、にんじん キャベツ、ピーマン、たまねぎ	ごま、ごまあぶら ちゅうかめん、あぶら パン	593	727	焼きそばといえばソース焼きそばが一般的です。これを「浅草焼きそば」と呼ぶ人もいます。昭和10年代に浅草でソース焼きそばが名物と記されています。*パンに焼きそばかたまごサラダをはさめて食べましょう。					<p>先生！ 1回戦で負けるんですか？ 先生！ どうしてボクたちはいつも負けるんですか？</p>
15 (水)			にらたまじる さばのみそに ながいものあじよしあえ	ぎゅうにゅう 、 たまご さば、ちくわ	にんじん、えのきたけ、にら オクラ、あじよし	ごはん 、いたふ でんぶん、 ながいも	645	845	ニラは平安時代の女官たちにとっても親しまれていたそうです。ニラの漢字はおいしいという意味の「美辣」と書き、野菜の少なかった時代には、古事記や万葉集にも詠まれるほど大事にされていたそうです。					
16 (木)			ゆきになんじんポターージュ チキンサラダ うめゼリー いちごジャム	ぎゅうにゅう 、 ベーコン とりにく	にんじん、たまねぎ、パセリ きゅうり、あかピーマン レタス	パン 、ジャム、バター しろいんげんまめ、ルウ なまクリーム うめゼリー	637	737	雪になんじんは深浦町産です。収穫期に掘らずに、わざと雪の下でじっくりと越冬させています。人参自体が凍らないために甘味を増させるので、他の人参よりも甘味が感じられます。					<p>あのね、二に休養、三に練習。じゃ勝てるわけないの！ 反骨…</p>
17 (金)			すましじる あつやきたまご きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう 、 なると たまご 、カニかまぼこ	たけのこ、わかめ、にんじん ほししいたけ、オクラ きりぼしだいこん、きゅうり	ごはん 、ごま	559	711	竹の子は竹の赤ちゃんになります。竹は土の中にも茎を伸ばしています。その茎が芽を出したのが竹の子です。割るとたくさん小さな部屋があります。竹の子が伸びると部屋が大きくなり、竹の節になります。					

食育

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

食事 **睡眠** **運動**

5月病を吹き飛ばそう!

運動会や部活で結果を出すために 五大栄養素の働きを知ろう

部活動等で頑張っているみなさんにとって、特に重要なのが、炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素です。

- 1 エネルギー源になる
- 2 体の組織を作る
- 3 体の調子を整える

という3つの働きがあります。五大栄養素は体をつくる上ではとても大事な栄養素です。毎日の食事に取り入れるようにしましょう！そのためにも好き嫌いをなくすようにして、いろんな種類の食材から栄養素をとれるようにしましょう。

五大栄養素の働き

- 炭水化物(糖質): エネルギー源になる
- たんぱく質: 体の組織をつくる
- 脂質: 体の組織をつくる
- ビタミン: 体の調子を整える
- ミネラル: 体の調子を整える

生命を維持したり、脳や体を動かしたりするときのエネルギーとして使われます。

筋肉や血液、骨など体の組織をつくる成分。強い体をつくるために必要です。

免疫力を高める、代謝機能を活発にするなどの働きがあり、健康な体を維持します。



5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)		しょく 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						
20 (月)			キャベツのみそしる チキンカツ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼしこ、 みそ チキンカツ、ハム、たまご	キャベツ、にんじん、しめじ きゅうり	ごはん、あぶら はるさめ、さとう	644	794					めったに見ることができませんが、キャベツにも花が咲きます。収穫後のキャベツ畑に行くと、とり残されたキャベツの脇から茎を伸ばして咲いている葉の花に似た花。それがキャベツの花です。葉の花と同じアブラナ科なので似ています。アブラナ科の野菜はキャベツのほか、ブロッコリー かぶ 白菜 小松菜 大根もです。どれも葉の花と似たような形で花を咲かせます。
21 (火)			たけのこしのだに てっこつサラダ	ぎゅうにゅう 、とりになく なると、あぶらあげ たけのこしのだに だいた、ちりめん、チーズ	にんじん、ワラビ、ゼンマイ たけのこ、ほししいたけ、ねぎ こまつな、きびまん、ひじき	うどん、ごまあぶら	544	645					てっこつサラダには骨を強くしてほしいと願い、カルシウム豊富な食材を組み合わせています。骨ごと食べられる小魚の「ちりめん」や乳製品では「チーズ」を、野菜ではカルシウムがたっぷり含まれている小松菜を主な材料で和えています。カルシウムは酢と食べると吸収の助けになります。てっこつサラダはポン酢を使って和えています。体づくりにお家でも作ってみましょう。
22 (水)			だいこんのみそしる こもちししゃもかんろに ぶたにくとこんぶのいために	ぎゅうにゅう こうやどうふ、 みそ にぼしこ こもちししゃも、 ぶたにく	だいこん、にんじん、しめじ こんぶ、たけのこ いとこんにやく	ごはん 、ごまあぶら さとう	555	735					豚肉と昆布のいため煮は、別名「クープイリチー」という沖縄料理です。だしをとった昆布を刻み豚肉と野菜と一緒に煮た沖縄のメジャー料理です。この料理は沖縄長寿料理の一つでもあり、長寿を「よろこぶ」還暦(60歳)、米寿(88歳)のお祝いのお膳には欠かせない1品だそうです。
23 (木)			とりにくとやさいのスープ ミートボール ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく ミートボール、ハム	セロリ、にんじん、たまねぎ キャベツ、かんそうやさい パセリ、きゅうり とうもろこし	パン 、じゃがいも	643	919					人参は給食にはほぼ毎日登場する野菜です。そして根の部分を食べる野菜の「根菜類」の代表です。今ではほとんどがオレンジ色していますが、日本に最初に伝わってきた頃の人参は真っ赤な色をしていました。品種改良によって変わってきたからです。ちなみに漢方などで使われている「高麗人参」は人参という名前がついていますが人参ではなく、薬として使われます。
24 (金)			キーマカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だっしだいず、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん おろしにんにく、おろししょうが りんごビュレ、パイン みかん、もも	むぎごはん 、ひよこめ カレールー、ルー いちごゼリー ミルクかんてん	727	929					朝食など急いで食べるといけなくてよく言われますね。その理由は、まず食べ物は口の中でだ液と混ぜ合わされ、呑み込みやすくされます。だ液には食べ物を消化しやすくする働きもあります。急いで食べると、食べ物がのどにつまったり、消化されにくくなるからです。カレーの日もかきこんで食べるのではなくご飯粒をしっかり噛んで食べて下さいね。
27 (月)			わかめのみそしる やさしいりつくね こまつなのからしあえ	ぎゅうにゅう 、 みそ にぼしこ、とりつくね たまご	たまねぎ、にんじん、わかめ こまつな、もやし	ごはん、いたふ	580	707					わかめは意外にもカルシウムがたっぷり含まれている食べ物です。もどしたわかめ100gには130mgも含まれていて、牛乳100g当たり110mgにも負けていません。他にもカリウム・マグネシウム・βカロテンといった栄養素も多く、別名「海の野菜」といえます。わかめの栄養価の高さが分かりましたか？お家でもすすんで食べて下さい。
28 (火)			はんじゅくあじつけたまご くらげのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう 、ぶたにく なると、たまご、くらげ とりにく	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、とうもろこし、しなちく きくらげ、きゅうり	ちゅうかめん、さとう ごま	555	667					短命県返上ということで青森県教育委員会では「あおり型給食」と打ち出して、減塩活動の支援をしています。そこで、麺の日の汁は全部飲まないよう推奨しています。その習慣を身につけるだけでもぐっと塩分の摂り過ぎを防ぐことができます。昼の給食だけではなく、外食する際や、家庭でも実践してほしいです。
29 (水)			あおなのみそしる なっとう にくじゃが	ぎゅうにゅう 、とうふ みそ 、にぼしこ、なっとう ぶたにく	しめじ、だいこん、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 、いたふ じゃがいも、あぶら さとう	603	761					わたしたちが普段「納豆」として食べているのは「糸引き納豆」です。ネバネバして細い糸を引きますね。それは納豆菌によって豆の栄養をもとにネバネバの葉がつくれるからです。つまり豆の組織が納豆菌によって分解されているからです。そのおかげで納豆は消化のよい食べ物です。胃や腸の弱い人や病気の人の良い食べ物です。
30 (木)			ちゅうかコーンスープ あげぎょうざ マメとツナのサラダ	ぎゅうにゅう 、ハム たまご、 ギョーザ 、まめ ツナ	とうもろこし、オクラ キャベツ	パン 、でんぶん、あぶら	583	737					なかなか家庭の食事で登場しづらい豆類。大豆のようにタンパク質が豊富な豆、いんげん豆・小豆などのように炭水化物が豊富な豆と様々です。豆類は粒を丸ごと食べることで食物繊維をしっかりとることのできる食材です。最近は缶詰やドライパックなどサラダ用や開けてすぐ料理に使える状態で販売されています。食物繊維をとる為に豆料理を意識してとってほしいです。
31 (金)			ビーフハヤシ (ひじょうようびちくしょく) アスパラとエビのサラダ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう 、えび ヨーグルト	アスパラガス、レタス きゅうり、たまねぎ	むぎごはん 、ハヤシ ドレッシング	723	844					アスパラガスには、このやさいから発見された「アスパラギン酸」という薬にも使われている成分が豊富に含まれます。体の疲れをとり、スタミナをつける働きがあります。この成分のおかげで、グリーンアスパラガスは1日に10cmほども伸びるそうです。すごいパワーがあるんですね。スポーツをする人には欠かせない食材です。 おしらせ*1:レトルトフィルムのふちで手を切らないようにご注意ください。*2:レトルトフィルムはビニール袋へ

しょく いく 育

たいりよく うんどう たまご か
体力づくり・運動・スポーツのためには欠かせない!!

あさ かなら た 朝ごはんを必ず食べましょう

新しい学年になり、遠足や運動会など行事もいろいろあります。日ごろから体力を蓄えておかないと、肝心なときに参加できないこともあります。そのためにはまず、朝食をきちんと必ず食べること。とくに1年生は体力的にも差があるので、1日のエネルギーのもとになる朝食を食べないと、午前中元気に活動ができず授業などにも集中できません。十分な朝食をとって登校しましょう。

おすすめ朝ごはん



しゅしょく やさい
主食、野菜を

たまご なっとう
卵、納豆など、たんぱく質のあるおかずを

くだものをそえればベスト

たとえば...

- みそ汁に何種類かの野菜、卵などを入れる
- ごはんといっしょに おじやにする
- うどんを入れて
- パンといっしょに
- リゾットにする
- スパゲティを入れて



ひろう スポーツの疲労はもちこさずに

日ごろ運動不足のところを、1日ががんばってから動かすと疲労がたまり、かえってマイナス効果です。お風呂に入ったり、マッサージなどを十分おこない、筋肉をほくしましょう。食事でも補うことを忘れずに。

