



8月こんだてのおしらせ

令和7年度

二戸市学校給食センター



給食日	こんだて名		使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小/中	その日、家庭 で食べて頂き たい食品です
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
	★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。		【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		【ビタミン・無機質】		【炭水化物・脂質】				
	1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】					
20日 (水)	主食	ごはん						こめ		ゆうがおは、ウリ科で、きゅうりやゴーヤと同じ仲間の夏野菜です。水分が多くミネラルも含むので、夏バテ予防にも役立ちます。	594 724 豆製品 種実類
	主菜	厚焼き玉子	卵					砂糖、でん粉			
	副菜	ピーマンじゃこ炒め	ぶたにく	ちりめんじゃこ	青ピーマン、パプリカ	ごぼう、たまねぎ、こんにゃく	砂糖	ごま油			
	汁物	夕顔とじゃがいものみそ汁	あぶらあみ		にんじん	ゆうがお、もやし、ぶなしめじ	じゃがいも				
	デザート	ミニレモンゼリー				レモン果汁	砂糖				
21日 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						夏野菜のなすは、水分が多く、体を冷やしてくれる働きがあります。	623 796 魚類 果物
	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ				
	主菜	ユーリンチー	とりにく			ねぎ、にんにく	砂糖、でん粉	あぶら油			
	副菜	なすのみそ炒め	ぶたにく、だいず、みそ		にんじん、パプリカ	なす、たまねぎ、たけのこ	砂糖、でん粉	ごま油			
	汁物	わかめスープ	木綿豆腐	わかめ、めかぶ	にんじん、チンゲンサイ	だいこん、干しいたけ					
22日 (金)	飲み物	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)						ピーマンには、カロテンやビタミンCという栄養素が多く含まれています。そのほか、がん細胞が増えるのを防ぐ物質も含まれています。	607 719 卵 きのこ
	主食	プレーンパン					こむぎ、小麦粉、砂糖	あぶら油			
	主菜	二戸ピーマンハンバーグ	ぶたにく、とりにく、大豆		ピーマン	たまねぎ、キャベツ	パン粉、小麦粉、砂糖、でん粉	あぶら油			
	副菜	キャベツサラダ			いんげん、パプリカ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ		ドレッシング			
	汁物	豆乳コーンスープ	とうにゅう、ベーコン		にんじん	コーン、たまねぎ	じゃがいも				
25日 (月)	デザート	冷凍みかん				みかん				オクラのぬめり成分は、胃や腸の調子を整えてくれるのに役立ちます。もずくのぬめり成分には、免疫力を高める作用もあります。	572 704 小魚 種実類
	飲み物	牛乳		牛乳							
	主食	ごはん					こめ				
	主菜	棒ぎょうざ	ぶたにく、とりにく		にら	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	こむぎ、小麦粉、パン粉、砂糖	あぶら油			
	副菜	大豆のチリソース	ぶたにく、だいず		パプリカ、ピーマン	たまねぎ、たけのこ、なす	砂糖、でん粉	ごま油			
26日 (火)	汁物	もずくとオクラのスープ		もずく	にんじん、オクラ	だいこん、もやし、ねぎ、えのきだけ	はるさめ			十文字チキンカンパニーさんの菜彩鶏を使用した給食です。感謝して味わっていただきましょう。	664 819 海そう 魚類
	飲み物	牛乳		牛乳							
	主食	コーンピラフ			グリーンピース、赤ピーマン	コーン、たまねぎ	こめ、砂糖	あぶら油			
	主菜	菜彩鶏のレモン風味焼き	とりにく			レモン果汁	砂糖				
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、えだまめ	じゃがいも、砂糖	バター			
27日 (水)	汁物	夏野菜のミネストローネ	ウインナー、だいず		トマト、パプリカ	たまねぎ、なす、キャベツ	砂糖			夏の疲れをとる栄養素、ビタミンB1を豊富に含む豚肉。にんにく、しょうが、ねぎと一緒に摂ることとで体の吸収が高まります。	592 751 卵 芋類
	飲み物	牛乳		牛乳							
	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ				
	主菜	いわしの蒲焼き風	いわし			しょうが	砂糖、でん粉	あぶら油			
	副菜	ごま酢あえ		ひじき	ほうれんそう、にんじん	もやし、キャベツ	砂糖	ごま油、ごま			
28日 (木)	汁物	キムチ豚汁	ぶたにく、木綿豆腐	みそ	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ				今が旬の二戸市産の生きくらげ。ぷるっとしてやわらかい食感です。食物せんいがたっぷり含まれているので、腸をすっきりきれいにしてくれます。	592 736 海そう 果物
	飲み物	牛乳		牛乳							
	主食	トマトライス			トマト、グリーンピース、にんじん	たまねぎ、コーン	こめ、砂糖	あぶら油			
	主菜	肉だんご(一人2個)	とりにく			たまねぎ	パン粉	あぶら油			
	副菜	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、切り干し大根					
29日 (金)	汁物	生きくらげとたまごのスープ	たまご、卵、とりにく		にんじん、こまつな、きぬさや	たまねぎ、生きくらげ、コーン	でん粉			二戸市産のブルーベリーをシロップ漬けに加工したものがデザートに入っています。夏が旬の果物を楽しみましょう。	713 915 小魚 海そう
	飲み物	牛乳		牛乳							
	主食	麦ごはん					こめ、麦				
	主菜	枝豆オムレツ	たまご			えだまめ	でん粉、砂糖				
	汁物	短角牛と夏野菜カレー	ぎゅうにく		かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、なす、コーン	じゃがいも				
29日 (金)	デザート	二戸ブルーベリーのフルーツゼリーあえ	とうにゅう	豆乳		ブルーベリー、パン、みかん、黄桃	ももゼリー、砂糖				
	飲み物	牛乳		牛乳		りんご果汁、もも果汁、ぶどう果汁	シャインマスカットゼリー				

8月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)620kcal、中学校771kcal、食塩相当量の平均は小学校2.1g、中学校2.7gです。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒に摂ることで、体へ吸収されやすくなります。



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



*学校給食は、皆様の給食費で賄われております。未納のないようご協力をお願いします。

こんけつ にのへしん
今月の二戸市産

いなぎ、もちひえ、あわ、とりにく、ぎゅうにく
あひピーマン、なす、たまねぎ、きゅうり、なまきくらげ
じゃがいも(20、22、29日)、なましいたけ、ブルーベリー

旬の
やさいを
食べよう！

夏
ピーマン
なす
トマト
とうもろこし
きゅうり
えだまめ

