



5月こんだてのおしらせ

令和5年度

二戸市学校給食センター



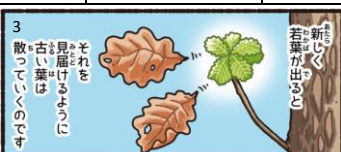
こんげつ にのへしさん
今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、いなさび、もちひえ、あわ、ぎょうくに、とりにく
にら、うるい、きゅうり(23、25、31日)、なまいいだけ、ほししいたけ
りんご(17日)、ほうれんそう(2日ハンバーグ)
さすけふだ(2日ハンバーグぶたにく)

給食日	こんだて名 ★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。	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、家で食べて頂きたい食品です			
		あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ おもにエネルギーになる 【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】					
1日 (月)	主食 雑穀ごはん 主菜 かつおフライ 副菜 炒り鶏 汁物 小松菜のみそ汁 飲み物 牛乳	かつお						こめ、いなさび、もちひえ、あわ 小麦粉、パン粉 砂糖 油	「目には青葉 山ほととぎす 初経」という、俳句があります。 青葉がまぶしい5月。旬の魚、かつおが主菜の給食です。	619 769 卵 海そう		
2日 (火)	主食 ちらしずし 主菜 二戸ほうれんそうと佐助豚入りハンバーグ 副菜 ひじきのうま煮 汁物 たけのこのすまし汁 デザート 柏もち 飲み物 牛乳	ぶたにく、とりにく						にんじん ほうれんそう にんじん わかめ にんじん、きぬさや 小豆 牛乳	たけのこ、れんこん、かんぴょう 干しいたけ たまねぎ、キャベツ たまねぎ、ごぼう、えだまめ、こんにゃく たけのこ、えのきたけ 上新粉、もち粉、でん粉、砂糖	こめ、砂糖 小麦粉、パン粉、でん粉 砂糖 ごま油 やきふ 上新粉、もち粉、でん粉、砂糖	一足早く、こどもの日給食です。たけのこや柏もち、そして二戸の食材を使い、みなさんの健康と成長への願いを給食に込めました。	599 727 魚類 果物
3日 (水)	憲法記念日											
4日 (木)	みどりの日											
5日 (金)	こどもの日											
8日 (月)	主食 ごはん 主菜 厚焼き玉子 副菜 いんげんのみそ炒め 汁物 沢煮碗 デザート サワーゼリー その他 しそかつおふりかけ 飲み物 牛乳	たまご								みなさんは、朝ごはんを食べていますか。私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんを食べると、学力、体力も高いという調査結果もでています。	600 729 芋類 緑黄色野菜	
9日 (火)	主食 麦ごはん 主菜 えびシュウマイ(一人2個) 副菜 大豆のチリソース 汁物 中華風なめこスープ 飲み物 牛乳	えび、すりみ(いとよりだい)						たまねぎ 小麦粉、パン粉 砂糖、でん粉 でん粉 ごま油 ごま油	こめ、麦 小麦粉、パン粉 砂糖、でん粉 でん粉 ごま油 ごま油	中国料理は、特徴から4つに分けることができます。主菜は広東料理のシュウマイ、副菜は四川料理のチリソースです。	584 717 海そう 乳製品	
10日 (水)	主食 雑穀ごはん 主菜 鶏肉の黒酢がけ 副菜 ごま和え 汁物 高野豆腐のカルシウムたっぷりみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく						こめ、いなさび、もちひえ、あわ 砂糖、でん粉 砂糖 ごま ごま油 ごま油	こめ、いなさび、もちひえ、あわ 砂糖、でん粉 砂糖 ごま ごま油 ごま油	骨を作る栄養素のカルシウムは、ビタミンDと一緒に食べると体への吸収が高まります。カルシウムが多い高野豆腐と、ビタミンが多い干しいたけのみそ汁です。	609 776 小魚 芋類	
11日 (木)	主食 ごはん 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 切干大根の牛乳煮 汁物 香野菜のスタミナみそ汁 飲み物 牛乳	赤魚						こめ 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油	こめ 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油	豚肉には、ビタミンB1という、栄養素が豊富に含まれています。ごはんやパンの糖質をエネルギーに変えて、疲労回復に役立ちます。ねぎやにら、にんにくに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を高めます。	572 710 種実類 きのこ類	
12日 (金)	主食 麦ごはん 副菜 アスパラガスとチーズの元気サラダ 汁物 チキンカレー デザート アップルシャーベット 飲み物 牛乳	チーズ						こめ、麦 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖 砂糖	こめ、麦 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖 砂糖	アスパラガスの旬は春です。ビタミンやミネラルを多く含みます。アスパラギンという成分は、疲れをとり、肌をきれいにする効果があります。	643 816 豆製品 卵	
15日 (月)	主食 ごはん 主菜 鶏のから揚げ(一人2個) 副菜 きゅうりとわかめの梅和え 汁物 うるいのみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく						こめ でん粉 でん粉 ごま油 ごま油	こめ でん粉 でん粉 ごま油 ごま油	うるいは、二戸で収穫された今が旬の山菜です。今日はみど汁に使用しています。	593 703 緑黄色野菜 果物	
16日 (火)	主食 雑穀ごはん 主菜 めばるの香味焼き 副菜 カレー風味きんぴら 汁物 あさりとほうれんそうのみそ汁 飲み物 牛乳	めばる						こめ、いなさび、もちひえ、あわ 砂糖 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖 砂糖	こめ、いなさび、もちひえ、あわ 砂糖 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖 砂糖	身体作りをサポートする栄養素「鉄分」運動で全力を出すためには、酸素や、栄養が体中へ届くことが必要です。鉄は血液中のヘモグロビンが、体中に酸素や栄養を運ぶ手助けをする栄養素です。レバーや貝類、大豆製品や、野菜類などに含まれます。16日のみど汁は、鉄分が豊富なあさりとほうれんそうのみそ汁です。	585 740 海そう 種実類	
17日 (水)	主食 麦ごはん 主菜 雑穀マーボー豆腐 汁物 まるごとわかめのスープ デザート 二戸りんごのフルーツ白玉 その他 (中学校)チーズ 飲み物 牛乳	ぶたにく、だいず 木綿豆腐、みそ						こめ、むぎ いなさび、砂糖、でん粉 ごま油 白玉もち、ゼリー、砂糖	こめ、むぎ いなさび、砂糖、でん粉 ごま油 白玉もち、ゼリー、砂糖	身体作りをサポートする栄養素「鉄分」運動で全力を出すためには、酸素や、栄養が体中へ届くことが必要です。鉄は血液中のヘモグロビンが、体中に酸素や栄養を運ぶ手助けをする栄養素です。レバーや貝類、大豆製品や、野菜類などに含まれます。16日のみど汁は、鉄分が豊富なあさりとほうれんそうのみそ汁です。	643 858 魚類 乳製品	

かしわもちの由来

5月5日は端午の節句です。
行事食にこめられた昔の人の思いを
知りましょう。



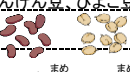


5月こんだてのおしらせ

令和5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 食べてほしい食品です	
		★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。	あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ おもにエネルギーになる 【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】				
18日 (木)	主食	食パン・キャラメルクリーム						食パン、キャラメルクリーム		身体作りをサポートする 栄養素「カルシウム」 運動で全力をだすために は、丈夫な骨が必要です。 カルシウム は、骨を作り、筋肉の収縮に関わります。豆類はカルシウムが豊富な食品の一つです。	小 589	 魚類  海そう
	主菜	ハーブチキン	とりにく					砂糖			中 736	
	副菜	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー、だいこん、コーン		ドレッシング				
	汁物	ミネストローネ	ウインナー		にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、セロリ、マッシュルーム	じゃがいも、砂糖					
	デザート	河内晩柑			トマト	河内晩柑						
	飲み物	牛乳	いんげん豆 ひよこ豆	牛乳								
19日 (金)	主食	発芽玄米ごはん						こめ、発芽玄米		毎月19日は食育の日。 給食では「かみかみ献立」で運動会を応援します！ 鉄分が豊富な牛肉、疲れをとる ビタミンB1 が入ったえだまめを給食に取り入れしました。	小 568	種実類  芋類
	主菜	枝豆入り厚焼き玉子	たまご			えだまめ	砂糖、でん粉	あぶら油			中 724	
	副菜	短角牛のしぐれ煮	ぎゅうにく	きわかめ	にんじん	たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、グリンピース	黒砂糖	あぶら油				
	汁物	紅白応援すまし汁	かまぼこ、木綿豆腐		にんじん、オクラ	だいこん、えのきたけ						
	飲み物	牛乳		牛乳								
22日 (月)	主食	ごはん						こめ		赤組、白組どちらもがんばってほしいという願いから、紅白の色のあいの食べ物を使ったすまし汁です。オクラのねばりのように、最後までがんばってくださいね。	小 574	卵 豆製品
	主菜	あじフライ・パックソース	あじ			小麦粉、パン粉		あぶら油			中 720	
	副菜	野菜のごま酢和え		ひじき	ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖	ごま、ごま油				
	汁物	じゃがいものみそ汁	あぶら油揚げ、みそ		にんじん	だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	じゃがいも					
	飲み物	牛乳		牛乳								
23日 (火)	主食	コーンピラフ			パプリカ	グリンピース、たまねぎ、コーン、にんにく	こめ、砂糖	あぶら油	ラビオリは、イタリアのパスタ料理の一つです。うすく伸ばした小麦粉の生地の中に、肉や野菜を包んだものです。	小 589	小魚 乳製品	
	主菜	チキンチャップ	とりにく				砂糖、でん粉			中 762		
	副菜	豆とツナのサラダ	いんげん豆、ひよこ豆、ツナ		ブロッコリー	きゅうり、だいこん、えだまめ、たまねぎ		ドレッシング				
	汁物	ラビオリスープ	ウインナー、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム	小麦粉、パン粉					
	飲み物	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)								
24日 (水)	主食	麦ごはん						こめ、むぎ		ごぼうは、土の中にある「根」の部分を食べる野菜です。にんじん、だいこんも「根」、れんこんは地下の茎の部分、玉ねぎは葉の部分を食べています。	小 608	緑黄色野菜 芋類
	主菜	信田煮	たまご、油揚げ	ひじき	にんじん、ほうれんそう	キャベツ	はるさめ、小麦粉、砂糖		中 751			
	副菜	豚肉とごぼうの炒め煮	ぶたにく		にんじん	ごぼう、たまねぎ、れんこん、こんにゃく	砂糖	あぶら油				
	汁物	めかぶのみそ汁	木綿豆腐、みそ	めかぶ	にんじん	だいこん、ねぎ、えのきたけ						
	飲み物	牛乳		牛乳								
25日 (木)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎ、もちひえ、あわ		毎月25日は ★二戸食の日★ 二戸市の食の宝の一つである短角牛をふだんに使用した「短角牛ピビンバ」が登場します。	小 565	豆製品 果物
	主菜	短角牛ピビンバ	ぎゅうにく		にんじん、ほうれんそう	たけのこ、もやし、きくらげ、にんにく	砂糖	ごま、ごま油	中 725			
	副菜	切干大根のゆず風味		わかめ、かんてん	パプリカ	切干大根、きゅうり、だいこん		ドレッシング				
	汁物	中華スープ	なると		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、ねぎ						
	飲み物	牛乳		牛乳		干しいたけ						
26日 (金)	主食	ごはん						こめ		汁物は、岩手の郷土料理、ひっつみ汁です。薄く伸ばした、小麦粉の生地を手でちぎって煮ることから、「手でちぎる」の方言、「ひっつまむ」が転じて「ひっつみ」とよばれるようになりました。	小 691	緑黄色野菜 芋類
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖		中 827			
	副菜	すき昆布の煮つけ	ちくわ	すきこんぶ、ちりめんじゃこ	にんじん、いんげん	たまねぎ、生しいたけ		油				
	汁物	ひっつみ汁	とりにく		にんじん	ごぼう、はくさい、ねぎ、わらび、しいたけ	ひっつみ					
	デザート	アセロラゼリー				アセロラ果汁、レモン果汁	砂糖					
	飲み物	牛乳		牛乳								
29日 (月)	主食	ごはん						こめ		春が旬のきぬさやは、熱しすぎるとえんどう豆を収穫したもので、さやごと食べる野菜です。	小 632	きのこ類
	主菜	鶏の梅風味焼き	とりにく			梅肉	砂糖		中 695			
	副菜	五目豆	ぶたにく、だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう、こんにゃく、えだまめ	砂糖	ごま油				
	汁物	きぬさやのみそ汁	油揚げ、みそ		きぬさや、にんじん	たまねぎ、ねぎ	じゃがいも					
	飲み物	牛乳		牛乳								
												
30日 (火)	主食	わかめごはん		わかめ				こめ、砂糖		菜の花は、味くす前のつぼみがおいしいといわれている春野菜です。ビタミンC、カルシウム、鉄が豊富です。	小 605	魚類 豆製品
	主菜	菜の花オムレツ	たまご	なのはな			でん粉、砂糖	あぶら油	中 755			
	副菜	じゃがいものミートソース	ぶたにく、だいず		パプリカ、ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	油				
	汁物	春キャベツスープ	ベーコン		にんじん、ほうれんそう	キャベツ、コーン、マッシュルーム						
	デザート	カルシウムウエハース					ウエハース					
	飲み物	牛乳		牛乳								
31日 (水)	主食	麦ごはん						こめ、麦		モウカはサメの種類の魚です。宮城県で水揚げされています。身は柔らかくて、しっとりしています。ヒレは高級食材といわれる、ふかひれになります。	小 580	卵 豆製品
	主菜	モウカ竜田揚げ	モウカザメ			しょうが	でん粉	あぶら油	中 705			
	副菜	茎わかめと春雨のサラダ		きわかめ	にんじん	きゅうり、もやし	はるさめ、砂糖	ごま、ごま油				
	汁物	肉団子スープ	とりにく	寒天	にら、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、ねぎ、ぶなしめじ	パン粉、砂糖	ごま油				
	飲み物	牛乳		牛乳								

旬にまつわる言葉

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝しておいしくいただきます。

走り
旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼びます。春キャベツ、新玉ねぎなど、水分が多く柔らかいので、さっと調理し、みずみずしさを楽しみましょう。

盛り(旬)
最も多く出る時期。栄養価が高まり、どのように食べてもおいしく食べられます。

名残
旬の終わりのこと。水分が少なくなり繊維が固くなります。煮込み料理などじっくり火を通す料理もおすすです。煮崩れしにくく柔らかく仕上がります。

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。

