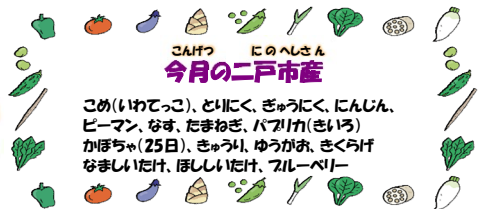


8月こんだてのおしらせ

令和5年度

二戸市学校給食センター



今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、とりにく、ぎゅうにく、にんじん、ピーマン、なす、たまねぎ、パプリカ(さいろ)かぼちゃ(25日)、きゅうり、ゆうが、きくらげ、なまししいたけ、ほししいたけ、ブルーベリー

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	その日、家庭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】			
21日 (月)	主食	ごはん						こめ	夏が旬の野菜 「なす」は、インドが原産です。体温を下げる効果があり、皮の紫の色は、「アントシアニン」とい	585 626 芋類 種実類	
	主菜	厚焼き玉子	卵					砂糖、でん粉			い、病気の予防につながるというわ
	副菜	ピーマンのじゃこ炒め	さつま揚げ	ちりめんじゃこ	ピーマン、にんじん	たけのこ、たまねぎ、こんにゃく	砂糖	ごま油			
	汁物	なすと厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		にんじん	なす、キャベツ、えのきたけ					
	デザート	冷凍みかん				みかん					
飲み物	牛乳		牛乳								
22日 (火)	主食	麦ごはん							こめ、麦	い、病気の予防につながるというわ	588 722 魚類 果物
	主菜	二戸産キャベツのビッグ餃子	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが	小麦粉、砂糖	あぶら油			
	副菜	冷麺風サラダ		海藻		きゅうり、キャベツ、もやし	でん粉めん	ごま、ごま油			
	汁物	クッパ風玉子スープ	ぶたにく、卵		にんじん	だいこん、ねぎ、生しいたけ、にんにく	砂糖、でん粉	ごま油			
	デザート	カルシウムウエハース(バナナ)					ウエハース				
飲み物	牛乳		牛乳								
23日 (水)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、あわ、もちひえ	酢・梅干し・かんきつ類に含まれる「クエン酸」には食欲増進や疲労回復効果があります。	580 735 豆製品 きのこ類	
	主菜	鮭の甘酢あんかけ	さけ		ピーマン	たまねぎ	砂糖、でん粉				
	副菜	れんこんとちくわのきんぴら	ちくわ		にんじん	れんこん、ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま、ごま油			
	汁物	じゃがいもとほうれん草のみそ汁	みそ		ほうれん草	もやし、ねぎ	じゃがいも、やきふ				
	デザート	洋ナシミニゼリー					洋ナシミニゼリー				
飲み物	牛乳		牛乳								
24日 (木)	主食	麦ごはん						こめ、麦	きくらげは「きのこ」です。名前に「くらげ」と入っているのはコリコリとした食感が海のクラゲと似ているからだそうです。	694 862 小魚 乳製品	
	主菜	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ、生しいたけ、しょうが	小麦粉、砂糖、米粉、でん粉、はるさめ	あぶら油			
	副菜	二戸産きくらげの玉子炒め	たまご卵、ぶたにく		チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、もやし、生きくらげ		あぶらごま油、油			
	汁物	あさりともずくのスープ	あさり、もめんどうふ	もずく	にんじん	はくさい、ねぎ、しょうが	はるさめ				
	飲み物	牛乳		牛乳							
25日 (金)	主食	ナン						こむぎこ小麦粉、砂糖	毎月25日は「二戸食の日」 二戸市産の短角生入りウインナー、ブルーベリーが登場します。	594 802 卵 海そう	
	主菜	短角生入りウインナー(一人2本)	ぶたにく、ぎゅうにく			かぼちゃ、にんじん、トマト パプリカ、ピーマン	たまねぎ、なす、ズッキーニ にんにく、しょうが	砂糖			あぶら油
	汁物	なつめやさい夏野菜のスープカレー	とりにく					じゃがいも			
	デザート	二戸産ブルーベリーとナタデココのフルーツあえ	とうもろこし豆乳			ブルーベリー、もも、りんご、パイナップル 果汁(レモン、ぶどう、もも、りんご)	ゼリー(豆乳、はちみつレモン りんご、もも、ぶどう)、 ナタデココ、砂糖				
	飲み物	牛乳		牛乳							
28日 (月)	主食	ごはん						こめ	夕顔は、夏が旬の食品です。細い蒂状において加工したものが「かんぴょう」です。	654 807 種実類 芋類	
	主菜	いわしの生煮	いわし			しょうが	砂糖				
	副菜	なすのみそ炒め	ぶたにく、だいず、みそ		にんじん、ピーマン	なす、たまねぎ、にんにく、しょうが	砂糖	ごま油			
	汁物	夕顔のすまし汁	とりにく、とうふ		にんじん、オクラ	ゆがお、えのきだけ、生しいたけ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
29日 (火)	主食	ピラフ	とりにく		にんじん、赤ピーマン	コーン、いんげん、ピーマン	こめ	あぶら油	大豆には健康な体を作るためのタンパク質が豊富です。また、脳の働きを活性化して、記憶力や集中力を高める栄養が含まれています。	594 735 卵 海そう	
	主菜	鶏ももしそチーズフライ	とりにく	粉チーズ	赤じそ		パン粉、小麦粉	あぶら油			
	副菜	いなぎび入りイタリアン肉じゃが	ぶたにく		トマト、にんじん、いんげん	たまねぎ	じゃがいも、いなぎ、砂糖				
	汁物	豆っこスープ	だいず、とりにく			キャベツ、たまねぎ、えだまめ、ぶなしめじ					
	飲み物	ジョア(ブルーベリー)		ジョア(ブルーベリー)							
30日 (水)	主食	わかめごはん		わかめ				こめ、水あめ	野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。	591 726 きのこ類 果物	
	主菜	ピーマンの肉詰め	とりにく、ぶたにく、卵		ピーマン	たまねぎ					
	副菜	切り干し大根と寒天のサラダ		寒天		パプリカ	切り干し大根、きゅうり、だいこん、たまねぎ	ドレッシング			
	汁物	コーンと玉子のスープ	たまご卵、糸かまぼこ		にんじん	たまねぎ、ねぎ、コーン、えのきだけ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
31日 (木)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、あわ、もちひえ	野菜の日 夏の太陽のひざしを浴びて育った野菜は、みずみずしく栄養もたっぷりです	683 877 魚類 芋類	
	主菜	ぎゅうにく牛焼肉サラダ丼	ぎゅうにく	きわかめ	にんじん、パプリカ	たまねぎ、もやし、ねぎ にんにく、しょうが		ドレッシング			
	副菜	ブロッコリーのごまあえ	かつお節		ブロッコリー、いんげん	えだまめ	砂糖	ごま			
	汁物	野菜たっぷりみそ汁	あぶら油揚げ、みそ			キャベツ、なす、たまねぎ					
	飲み物	牛乳		牛乳							

見直そう！夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜寝る時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。

