

油と一緒に調理すると吸収率がアップ!

ビタミンAを多く含む食べ物 目の愛護デー

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ

10月こんだてのおしらせ

令和4年度 二戸市学校給食センター

こんかつ にのへんさん 今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、いなぎび、あわ、とりにく、ぎゅうにく、ほしいたけ、なまきくらげ、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、なごね、なごね、さつまいも、りんご、はちみつ

(14日のみ、もめんどうふ、ごぼう、だいこん、きゅうり、キャベツ、ふき、わらび、ひめじのこ、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	エネルギー 小/中	
		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・大豆製品】	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】			
3日(月)	主食	麦ごはん					こめ、麦		10月は、食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日です。	芋類 きのこ類
	主菜	豆腐ハンバーグ	とりにく、豆腐				たまねぎ	でん粉、砂糖		
	副菜	ひじきのうま煮	ぶたにく、だいず	ひじき	パプリカ、いんげん		たまねぎ、こんにやく	さとう、砂糖		
	汁物	五色鮎と湯葉のすまし汁	湯葉		にんじん		はくさい、たけのこ、ねぎ	やきふ		
	飲み物	牛乳	湯葉は加熱した豆乳の膜をすくったものです。	牛乳						
4日(火)	主食	ごはん					こめ		10月4日は「いわしの日」です。いわしはカルシウムが豊富で、さらにその吸収を高めるビタミンDも多い特徴があります。	果物 種実類
	主菜	いわしのレモン煮	いわし				レモン果汁	砂糖、でん粉		
	副菜	じゃがいものそぼろ煮	とりにく、だいず		にんじん		たまねぎ、生しいたけ、こんにやく	じゃがいも、砂糖		
	汁物	ひき菜汁	あぶら、もめんどうふ、油揚げ、木綿豆腐		ほうれんそう、にんじん		だいこん、ねぎ	でん粉		
	飲み物	牛乳		牛乳						
5日(水)	主食	コーンライス			あか 赤ピーマン		コーン、たまねぎ、にんにく	こめ、砂糖	ラビオリは、イタリアのバスタ料理のひとつです。薄くのびた小麦粉の生地の中に肉や野菜を包んだものです。	海そう 芋類
	主菜	チーズオムレツ	たまご	チーズ			コーン、たまねぎ、にんにく	こめ、小麦粉		
	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		えだまめ、きゅうり、だいこん	あぶら、油		
	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、マッシュルーム	こめ、小麦粉、パン粉		
	飲み物	牛乳		牛乳			キャベツ			
6日(木)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび、あわ		「スンドゥフ」は、「スンドゥフ」が大豆、「チゲ」は納豆料理を意味します。今日は豆乳を入れて、給食用にアレンジしました。	魚類 卵
	主菜	佐助豚ごぼうシュウマイ(一人2個)	ぶたにく		にんじん、いんげん		たまねぎ、ごぼう、キャベツ、ねぎ	こめ、小麦粉、でん粉、砂糖		
	副菜	寒天入りナムル		わかめ、寒天	パプリカ		きゅうり、もやし、切干大根	あぶら、油		
	汁物	豆乳スンドゥブチゲ	ぶたにく、木綿豆腐、豆乳		にんじん、にら		だいこん、しめじ、ねぎ、にんにく	ごま油、ドレッシング		
	飲み物	牛乳		牛乳			キムチ			
7日(金)	主食	ごはん					こめ		10月10日は、目の愛護デーです。目の働きをよくするビタミンA、疲れ目をいたわるアントシアニン、目の疲れを回復するビタミンB群が豊富な給食です。	豆製品 乳製品
	主菜	かぼちゃのひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ		たまねぎ	パン粉、でん粉		
	副菜	秋の筑前煮	とりにく		にんじん、きぬさや		ごぼう、たけのこ、こんにやく	こめ、小麦粉、砂糖		
	汁物	にんじんと玉ねぎのみそ汁	みそ		にんじん、いんげん		たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	さとう、あぶら、砂糖、油		
	その他	しそかつおふりかけ	かつお節、いわし節	のり	あか 赤じそ			さとう、でん粉		
デザート	ブルーベリーゼリー					ブルーベリー	ごま			
飲み物	牛乳		牛乳				ブルーベリーゼリー			
10日(月)	スポーツの日									
11日(火)	主食	ごはん					こめ		適度な運動とそれに合う食事、休養・睡眠をとることは、みなさんに重要なことです。食事や休養が少ないと、スポーツではけがをしやすくなったり、疲労で練習を継続できなくなったりしてしまいます。バランスを考えることはとても大切です。	緑黄色野菜 種実類
	主菜	さばのみりん焼き	さば				だいこん、こんにやく、えだまめ	さとう、でん粉		
	副菜	大根の吉野煮	とりにく		にんじん		生しいたけ	さとう、でん粉		
	汁物	あさりとめかぶのみそ汁	あさり、豆腐、足沢みそ	めかぶ	にんじん		だいこん、ねぎ			
	飲み物	牛乳		牛乳						
12日(水)	主食	食パン					小麦粉		かに玉は中国のたまご料理の一つです。卵にかにや肉、野菜を入れたり、あんをかけたりなど様々な作り方があります。	魚類 果物
	主菜	トマトグラタン	おから		トマト、にんじん		なす、たまねぎ	こめ、米粉、じゃがいも、砂糖		
	副菜	海藻サラダ		かいそう 海藻			きゅうり、だいこん、カリフラワー	あぶら、油		
	汁物	さつまいも豆乳ポタージュ	ベーコン、豆乳		にんじん		たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム	さつまいも		
	その他	スライスチーズ		チーズ				バター		
飲み物	牛乳		牛乳							
13日(木)	主食	麦ごはん					こめ、麦		かに玉は中国のたまご料理の一つです。卵にかにや肉、野菜を入れたり、あんをかけたりなど様々な作り方があります。	芋類 小魚
	主菜	かに玉	たまご、かまぼこ、かに				グリーンピース、しいたけ	さとう、でん粉		
	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、にんにく	さとう、でん粉		
	汁物	肉団子と白菜のスープ	とりにく	かんてん 寒天	にら、にんじん		たまねぎ、はくさい、しめじ、ねぎ	パン粉、砂糖		
	飲み物	牛乳		牛乳		チンゲンサイ		ごま油		
14日(金)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび、あわ		オール二戸食材の日 二戸で生産された農産物で作る給食です。今年も二戸の食の宝が大集合した給食です。	海そう 緑黄色野菜
	主菜	揚げ鶏の足沢みそがけ	とりにく、足沢みそ				はちみつ、でん粉	あぶら、油		
	副菜	生きくらげの甘酢あえ			にんじん		なま 生きくらげ、きゅうり、キャベツ	さとう		
	汁物	ふるさと二戸秋のけんちん汁	もめんどうふ、木綿豆腐		にんじん		ごぼう、だいこん、畑たけのこ、ふき	さつまいも		
	デザート	二戸りんご					りんご	あぶら、油		
飲み物	二戸ブルーベリー入り飲むヨーグルト		のむヨーグルト			ブルーベリー	さとう、砂糖			