



11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

こんだて へのへさん
今月の二戸市産
 こめ(いわてっこ)、いなぎび、もちひえ、あわ、とりにく、ぎょうくに、たるさわみぞ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、キャベツ、はくさい、ねぎ、さつまいも、りんご、さくらげ、生きくらげ、生しいたけ、ほしいたけ

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・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】		
1日(火)	主食 ごはん 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 切干大根の煮物 汁物 わかめのみそ汁 飲み物 牛乳	ほっけ さつま揚げ、だいず 木綿豆腐、みそ		にんじん にんじん	切干大根、こんにやく、生しいたけ、えだまめ だいこん、ねぎ		こめ じゃがいも	11月になりました。今月24日の和食の日になんで、和食に親しみながら、そのよさを感じてみましょう。 ★和食と栄養バランス★ ごはんのみそ汁は伝統的な和食の基本です。色々なおかずと組み合わせやすいごはんは、栄養のバランスのよい食事につながります。	小 530 中 677 緑黄色野菜 卵	
2日(水)	主食 麦ごはん 主菜 鶏しそチーズフライ 副菜 ほうれん草のサラダ 汁物 中華風なめこスープ 飲み物 牛乳		とりにく 粉チーズ		赤しそ もやし		こめ、麦 パン粉、小麦粉 春雨、砂糖 てん粉	ごはんのみそ汁は伝統的な和食の基本です。色々なおかずと組み合わせやすいごはんは、栄養のバランスのよい食事につながります。	小 648 中 819 大豆製品 小魚	
3日(木)	文化の日									
4日(金)	主食 雑穀ごはん 主菜 ハンバーグ 副菜 肉じゃが 汁物 ひつつみ デザート りんごゼリー 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく ぶたにく		にんじん、いんげん にんじん	たまねぎ たまねぎ、生しいたけ、こんにやく		こめ、きび、もちひえ、あわ 砂糖 じゃがいも、砂糖、てん粉 ひつつみ りんごゼリー	今日の給食は、「バランスのよいこんだての立て方」という食の授業で、石切所小学校6年生のみなさんが考えてくれた献立です！	小 695 中 841 海そう 魚類	
7日(月)	主食 雑穀ごはん 主菜 鶏の梅風味焼き 副菜 小松菜とじゃこの煮びたし 汁物 南部いたふのみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく 厚揚げ	ちりめんじゃこ	こまつな、にんじん	梅肉 はくさい、えのきたけ		こめ、きび、もちひえ、あわ 砂糖 砂糖 やきふ	南部いたふは、金田一で昔から作られているやきふです。弾力がある食感と小麦のおしさを味わって食べてください。	小 659 中 842 卵 果物	
8日(火)	主食 発芽玄米ごはん 主菜 いわしのカリカリフライ(二人2個) 副菜 いわしの海草サラダ 汁物 いも団子汁 デザート 果汁グミ(責りんご) 飲み物 牛乳	いわし	かいそう 海草	にんじん	もやし、きゅうり だいこん、ごぼう、ねぎ ぶなしめじ、こんにやく		こめ、発芽玄米 じゃがいも、てん粉、玄米粉 油	11月8日はいい歯の日 じゃがいもを粗粒にした衣を使用したいわしのフライです。よくかもう。	小 647 中 778 豆製品 緑黄色野菜	
9日(水)	主食 ごはん 主菜 いかのカレーじょうゆ焼き 副菜 キャベツのみそ炒め 汁物 かきたま汁 飲み物 牛乳	いか ぶたにく、みそ		にんじん、ピーマン、パプリカ にんじん、こまつな	キャベツ、切干大根、しょうが ねぎ、干しいたけ		こめ 砂糖 でん粉	★和食と発酵調味料★ 米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させて作る発酵調味料は、和食の味付けに欠かせません。	小 553 中 707 芋類 小魚	
10日(木)	主食 麦ごはん 主菜 ポロニアステーキ 副菜 チーズサラダ 汁物 秋野菜のミネストローネ 飲み物 ジョア(プレーン)	とりにく、ぶたにく	チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、えだまめ たまねぎ、だいこん、ぶなしめじ		こめ、麦 でん粉、砂糖 さつまいも、砂糖	ポロニアステーキは、ポロニアソーセージを輪切りにして焼いた料理です。ポロニアとは、ポロニアソーセージの原産である北イタリアのポロニヤという地名が名前の由来です。	小 564 中 731 魚類 種実類	
11日(金)	主食 ごはん 主菜 県産さけの雑穀あなかけ 副菜 ごまあえ 汁物 キャベツのみそ汁 飲み物 牛乳	さけ かつお節		ほうれんそう、にんじん にんじん	たまねぎ もやし キャベツ、ねぎ		こめ いなぎび、砂糖 砂糖 じゃがいも	11月11日 鮭の日 今日は、「鮭の日」です。鮭は、ここ数年漁獲量が減り続けている魚の一つです。岩手の鮭を味わっていただきましょう。	小 490 中 623 きのこ類 果物	
14日(月)	主食 ごはん 主菜 里芋コロッケ 副菜 大根のそぼろ煮 汁物 豚汁 飲み物 牛乳	ぶたにく とりにく、だいず		にんじん にんじん	たまねぎ、コーン、しいたけ たまねぎ、だいこん グリーンピース、しょうが		こめ さといも、じゃがいも パン粉、小麦粉、砂糖 砂糖、でん粉	★和食と季節感★ 日本は四季ごとに豊かな食材があります。秋に収穫された里芋の粘りとトロとした食感を味わいながら、季節の移り変わりを楽しみましょう。	小 624 中 762 海そう 乳製品	
15日(火)	主食 五色ごはん 主菜 赤魚のみりん焼き 副菜 すき昆布とツナのあえもの 汁物 かぶと花ふのすまし汁 デザート(中学校) チーズドッグ 飲み物 牛乳	あかうお 赤魚	ツナ	にんじん、ほうれんそう にんじん	しば漬、赤かぶ、だいこん かぶ、干しいたけ、みつば		こめ、砂糖 砂糖 砂糖 やきふ 小麦粉、砂糖	11月15日は、「七五三」です。これまで子どもが無事に成長したことを感謝し、節目となる歳に今後の健やかな成長を願う行事です。	小 488 中 736 種実類 果物	

いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、右側のことに気をつけましょう。

よくかんで食べよう	おやつは時間や量を決めて食べよう	甘い物はとり過ぎないようにしよう	カルシウムを多く含む食べ物をとろう	食べた後は歯をみがこう
よくかんで食べよう	おやつは時間や量を決めて食べよう	甘い物はとり過ぎないようにしよう	カルシウムを多く含む食べ物をとろう	食べた後は歯をみがこう