



# 12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

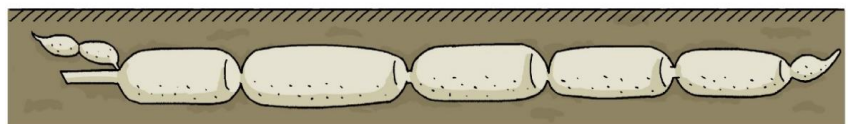
今月の二戸市産 今月のおしらせ  
 こめ(いわてっこ)、いなぎび、もちひえ、あわ、たるさわみぞ  
 ぎゅうにく、とりにく、にんじん、だいこん、たまねぎ、りんご(6日デザート)  
 ほうれんそう(1日)、ねぎ、きゃべつ、はくさい、じゃがいも  
 さつまいも、干しきくらげ、なましいたけ、ほしいたけ

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
	★よくかんで食べてほしい日に (画)のマークがついています。		おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		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(木)	主食: ごはん 主菜: 鮭の塩焼き 副菜: 野菜いため 汁物: ほうれんそうとあさりのみそ汁 飲み物: 牛乳	さけ とりにく	わかめ ほうれんそう、にんじん	にんじん、パプリカ、ピーマン たまねぎ、もやし、キャベツ、しめじ	だいこん、ねぎ	こめ	バター	12月は、仁左平小学校5・6年生の作成献立からスタートです。「バランスのよい」食分のこんだての「だて」という家庭科の授業で考えました。主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせ、二戸産の地場産物を取り入れています。	575 734 芋類 きのこ類	
2日(金)	主食: 雑穀ごはん 主菜: シュウマイ(一人2こ) 副菜: 寒天入りナムル 汁物: 大根の中華スープ デザート: (中学校) チーズ 飲み物: 牛乳	ぶたにく、とりにく	わかめ、寒天 たらこ	パプリカ きゅうり、もやし、切干大根	だいこん、たけのこ、干しいたけ	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 小麦粉、パン粉、砂糖	ごま油、ドレッシング	給食でもおなじみの「にんじん」。1年を通してみかけますが、旬は秋から冬にかけてです。	547 720 卵 果物	
5日(月)	主食: ごはん 主菜: 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 副菜: 野菜と短冊玉子のごますり 汁物: じゃがいものみそ汁 飲み物: 牛乳	豆腐、とりにく たまご	ほうれんそう、にんじん 足沢みそ	ほうれんそう、にんじん もやし	たまねぎ、えのきたけ	こめ でん粉、砂糖	あぶら油	二戸市はブランド果物の産地です。濃いシロインエローの皮が美しい「はるか」。二戸の旬の果物をいただきます。★☆☆☆	571 711 海そう 小魚	
6日(火)	主食: 麦ごはん 主菜: ほうれんそうオムレツ 汁物: 短角牛とれんこんのカレー デザート: りんご(はるか) 飲み物: ジョア(プレーン)	たまご	ほうれんそう	にんじん、青ピーマン たまねぎ、れんこん、しめじ、りんご にんにく、しょうが	たまねぎ、えのきたけ	こめ、麦 でん粉	あぶら油	二戸市はブランド果物の産地です。濃いシロインエローの皮が美しい「はるか」。二戸の旬の果物をいただきます。★☆☆☆	693 901 魚類 乳製品	
7日(水)	主食: ゆかりごはん 主菜: さばのみそ煮 副菜: ひじきのうま煮 汁物: みぞれ汁 飲み物: 牛乳	さば、みそ あぶら油あげ	ひじき	パプリカ、いんげん たまねぎ、こんにゃく	たまねぎ、はくさい、ねぎ、だいこん えのきたけ	こめ、砂糖 砂糖	あぶら油	雨と雪が混じってふる「みぞれ」に見立てた汁物です。二十四節気のひとつの大雪。いよいよ本格的な冬の到来です。	662 803 芋類 種実類	
8日(木)	主食: クロワッサン 主菜: チキンチャップ 副菜: ブロッコリーとチーズのサラダ 汁物: カリフラワーの豆乳シチュー デザート: クリスマスケーキ 飲み物: 牛乳	たまご、豆乳 とりにく	だっしふんにゅう 脱脂粉乳	ブロッコリー、パプリカ キャベツ、きゅうり、たまねぎ	たまねぎ、カリフラワー、マッシュルーム	こむぎこ、小麦粉、砂糖 砂糖	マーガリン ドレッシング	今日は、一足早くクリスマス給食です。クリスマスカラーの赤・緑・白を装いました。12月から1月にかけては、クリスマスだけでなく、お正月などの行事もありますね。	624 700 小魚 海そう	
9日(金)	主食: 雑穀ごはん 主菜: 春巻き 副菜: 大豆のチリソース 汁物: まるごとわかめのスープ 飲み物: 牛乳	とりにく	にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ、たけのこ たまねぎ、たけのこ、にんにく しょうが	だいこん、ねぎ、生しいたけ	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ はるさめ、こむぎこ、春雨、小麦粉、でん粉	あぶら油 ごま油	いろいろ盛り付け方を工夫することで、よい季節感を表し、楽しいふんいきで食事を楽しむことができますね。	559 726 卵 果物	

## 冬が旬の野菜を食べて元気にすごそう!

### れんこんは地下に伸びた茎

れんこんは、泥の中を伸びる地下茎が肥大したものです。れんこんの断面には、約10個の穴が開いていて、この穴は水の上に伸びた葉とつながっています。これにより空気中の酸素を取り入れています。



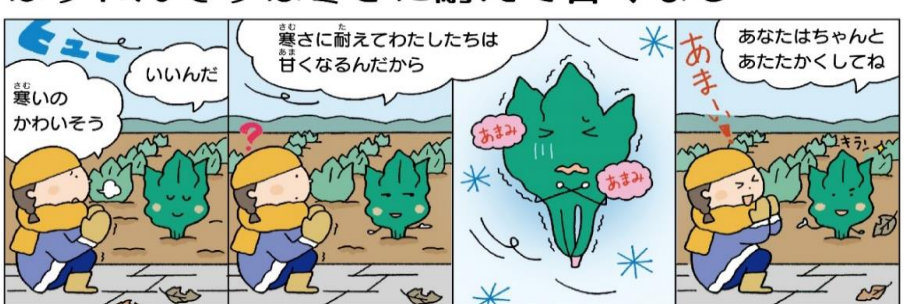
**れんこんの栄養と調理のポイント**

れんこんのおもな栄養成分は炭水化物(でんぷん)で、ビタミンCや食物繊維なども多く含まれています。皮をむいたり、切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。

**つぼみを食べる野菜 ブロッコリー**

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

## ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法(寒じめ栽培)もあります。

**ほうれんそうのビタミンC 夏どりと冬どりでこんなに違う!?**

ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。

夏	約20mg
冬	約60mg

100g当たりのビタミンC量