



2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



こめ (いわてっこ)、ざっくこ (いなぎ、もちひえ、あわ) ぎゅうにく、とりにく、たるさわみぞ、ほうれんそう かぼちゃ、ホワイトアスパラガス 生しいたけ、干しいたけ

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・豆腐製品】	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(水)	主食	ごはん						こめ		2月は、大豆などの豆類や大豆加工品を給食に多く取り入れていきます。大豆は様々な食品のほか、調味料に加工され、わたしたちの食生活を豊かにしています。	小 中 卵 果物	614 801
	主菜	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、たけのこ、しょうが、ねぎ、ヤングコーン、きくらげ、マッシュルーム	こもぎこ 小麦粉、でん粉、砂糖	あぶら油				
	副菜	チンジャオロース	ぶたにく		あお青ピーマン、パプリカ	たまねぎ、もやし、たけのこ、しょうが、にんにく	砂糖	あぶら油、ごま油				
	汁物	えびともずくの中煮スープ	えび	もずく	にんじん	はくさい、ねぎ	はるさめ					
	デザート	(中学校)カルシウムウエハース					ちゅうがっこう(中学校)ウエハース					
2日(木)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎ、もちひえ、あわ		主菜の赤魚には、かぼちゃが入ったあんをかけました。浄法寺の馬場農園さんが無農薬で栽培したかぼちゃを小森商店さんが加工したものです。	小 中 芋類 海そう	563 707
	主菜	赤魚の二戸かぼちゃあんかけ	あかう赤魚		かぼちゃ		砂糖、水あめ、でんぷん					
	副菜	いんげんのみそ炒め	ちくわ、だいず、みそ		にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにやく	砂糖	あぶら油、ごま油				
	汁物	湯葉入り沢煮椀	湯葉、ぶたにく		にんじん、みつば	ごぼう、だいこん、干しいたけ						
	飲み物	牛乳										
3日(金)	主食	セルフ恵方巻(酢飯)						こめ、いなぎ、砂糖		節分は立春の前日、冬から春にかけての季節の変わり目の行事です。家の戸口にヒヤライギワシを飾り、豆をまいて鬼を払い、無病息災を願います。恵方巻は、古くは関西地方で食べられていました。	小 中 種実類 乳製品	646 827
	主菜	手巻き用ウイナー(一人2本)	ぶたにく				砂糖					
	副菜	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	もやし						
	汁物	さんりくさん三陸産いわしのつみれ汁	すりみ(いわし、いなだ、みそ)もめんどうふ、たるさわ木綿豆腐、足沢みそ		にんじん	たまねぎ、しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ						
	デザート	節分豆	だいず									
6日(月)	主食	ごはん						こめ		海そうは、食生活に古くからなじみのある食材です。副菜のすきごんぶは、普代村産です。	小 中 魚類 緑黄色野菜	614 745
	主菜	みそだれ肉団子(一人2個)	とりにく、ぶたにく、みそ			たまねぎ、しょうが	パン粉、でん粉、砂糖	ごま、油				
	副菜	すき昆布の煮物	さつま揚げ	すきごんぶ、ちりめんじゃこ	にんじん、いんげん	たまねぎ、れんこん、えのきたけ	砂糖	あぶら油				
	汁物	白菜のみそ汁	はくさい、みそ		にんじん	はくさい、もやし、ねぎ						
	飲み物	牛乳										
7日(火)	主食	食パン・ブルーベリージャム						食パン、ブルーベリージャム		デザートのはるかは、ひゅうがなつづの種から偶然に生まれた品種です。2月から3月にかけて旬を迎える果物です。	小 中 卵 きのこ類	582 726
	主菜	豆腐ハンバーグのきのこソース	とりにく、豆腐			たまねぎ、マッシュルーム	でん粉、砂糖	あぶら油				
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん	たまねぎ、えだまめ	じゃがいも、砂糖	バター				
	汁物	豆っこスープ	とりにく、だいず、いんげん豆、ひよこ豆		にんじん	たまねぎ、キャベツ						
	デザート	はるか				はるか						
8日(水)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎ、もちひえ、あわ		今日の給食には、かのもどき、厚揚げ、そして足沢味噌と3種類の大豆加工品を使用しています。	小 中 小魚 芋類	625 794
	主菜	鮭キャベツメンチカツ	さけ			キャベツ、たまねぎ	パン粉、小麦粉	あぶら油				
	副菜	大根とがんもの煮物	がんもどき		にんじん、きめさや	だいこん、こんにやく、干しいたけ	砂糖					
	汁物	山菜のみそ汁	あづき、厚揚げ、足沢みそ			ふき、鶏たけのこ、わらび、はくさい、ねぎ						
	飲み物	牛乳										
9日(木)	主食	ごはん						こめ		福岡小学校の6年生が、家庭科の時間に作成した献立です。五大栄養素がしっかりとれませぬ。二戸市産の鶏肉、足沢みそと地産地消につながります。	小 中 乳製品 果物	556 702
	主菜	鶏肉の足沢みそ焼き	とりにく、たるさわみそ			にんにく	砂糖	あぶら油				
	副菜	ごま和え	かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖	ごま				
	汁物	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ、えのきたけ	やきふ、じゃがいも					
	飲み物	牛乳										
10日(金)	主食	麦ごはん						こめ、麦		料理に風味を加える香辛料の辛味や香り成分には、代謝をあげて体を温める効果があります。	小 中 豆製品 海そう	706 917
	主菜	プレーンオムレツ	たまご				でん粉、砂糖	あぶら油				
	汁物	ポークカレー	ぶたにく		にんじん、あお青ピーマン	たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご	じゃがいも					
	デザート	白玉フルーツポンチ				みかん、パイナップル、りんご	白玉もち、ゼリー、砂糖					
	飲み物	牛乳										

成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

大豆のすごいパワー!

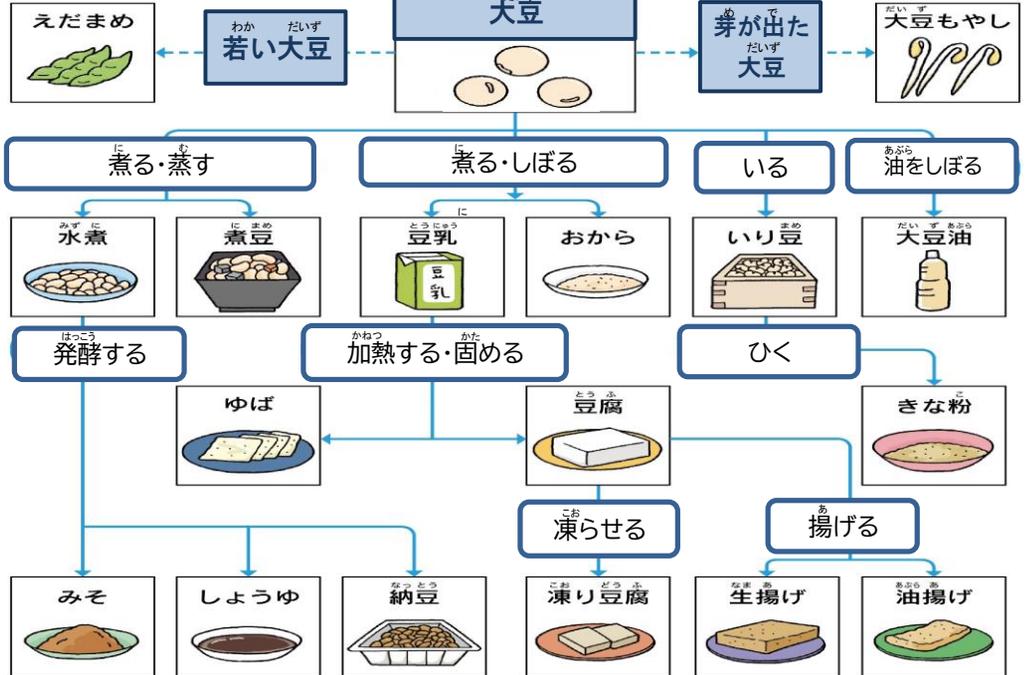
大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。

もっと食べよう

大豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。





2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

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・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】		
13日(月)	主食 ごはん 主菜 鶏のから揚げ(一人2個) 副菜 海草サラダ 汁物 足沢みそ汁 飲み物 牛乳	とりにく					こめ でん粉	あぶら油	御遠地小学校5・6年生の皆さんが家庭科の時間にたてた献立です。地域で生産された足沢みそを使い、旬や栄養を考えた献立です。	小 588 中 732 魚類 種実類
14日(火)	主食 ピラフ 主菜 ハムチーズピカタ 副菜 じゃがいものミートソース 汁物 キャベツのスープ デザート チョコプリン 飲み物 牛乳	とりにく たまご、ハム ぶたにく、だいず ベーコン	チーズ	パブリカ、ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ、だいこん、マッシュルーム	コーン	こめ 砂糖 じゃがいも	あぶら油 あぶら油、でん粉 あぶら油	バレンタインにちなんだ給食です。デザートにチョコプリンがつきます。みなさんが、健康に学校生活を送り成長することを願いながら給食を作っています。	小 629 中 778 海そう 果物
15日(水)	主食 ごはん 主菜 ぎょうざ(一人2個) 副菜 ナムル 汁物 きのこのみそ汁 飲み物 牛乳	ぶたにく、とりにく			キャベツ、たまねぎ、しょうが		こめ 小麦粉、パン粉、でん粉、砂糖		二戸西小学校5,6年生の皆さんが、家庭科の時間に作成した献立です。冬が旬のにんじんや大根、3種類のきのこでうま味たっぷりのみそ汁です。	小 568 中 710 卵 乳製品
16日(木)	主食 雑穀ごはん 主菜 さばの和風カレー煮 副菜 かみかみきんぴら 汁物 ひつつみ汁 飲み物 牛乳	さば さつま揚げ	くきわかめ	にんじん	ごぼう、きくらげ、こんにやく はくさい、姫たけのこ、ごぼう、ねぎ まいたけ		こめ、いなぎ、もちひえ、あわ でん粉、砂糖 砂糖		ちくわなど魚のすり身に塩を加えて練り、形成して焼き固めたものを練り物とります。加工により魚の保存性を高めます。	小 672 中 825 緑黄色野菜 豆製品
17日(金)	主食 発芽玄米ごはん 主菜 鶏の梅風味焼き 副菜 大豆のいそ煮 汁物 凍み豆腐のみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく あぶら油揚げ、だいず	ひじき	にんじん、きぬさや	ごぼう、れんこん、こんにやく はくさい、もやし、ねぎ、生しいたけ		こめ、発芽玄米 砂糖 砂糖	あぶら油	冬の寒さを利用して作られる「凍み豆腐」。薄井食品さんが作ってくれました。地域の気候に根ざした先人の知恵ですね。	小 696 中 890 種実類 果物
20日(月)	主食 ごはん 主菜 厚焼き玉子 副菜 たんかくきゅう だいこん こんにやく に 短角牛と大根の黒糖煮 汁物 あさりのみそ汁 その他 梅しそふりかけ 飲み物 牛乳	たまご ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ、だいこん、グリーンピース こんにやく		こめ 砂糖、でん粉	あぶら油	大根は、米作りが始まった弥生時代には作られるようになったといわれています。二戸市産の短角牛と、いっしょにじっくり煮含めます。	小 571 中 726 きのこ類 羊類
21日(火)	主食 麦ごはん 主菜 雑穀マーボー豆腐 副菜 ブロッコリーのごまサラダ 汁物 なめこの中華スープ 飲み物 牛乳	ぶたにく、木綿豆腐 だいず、みそ		パブリカ、ピーマン	たまねぎ、ねぎ、干しいたけ にんにく、しょうが		こめ、麦 いなぎ、でん粉	ごま油	マーボー豆腐には、豚挽肉、薄井食品さんの木綿豆腐に加え、お肉のように加工した大豆が入っています。	小 573 中 737 小魚 乳製品
22日(水)	主食 ごはん 主菜 モウカ大豆粉竜田 副菜 きりほしだいこん とうにゅう に 切干大根の豆乳煮 汁物 豚汁 デザート いよかんゼリー 飲み物 牛乳	もうかざめ、大豆粉 とりにく、豆乳		にんじん、いんげん にんじん	たまねぎ、切干大根、こんにやく ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ		こめ でん粉	あぶら油 ごま油、油	豚肉には、食べ物がエネルギーへとかわるのを助ける栄養素、ビタミンB1が多く含まれています。今日は豚汁です。	小 636 中 780 緑黄色野菜 海そう
23日(木)	天皇誕生日									
24日(金)	主食 雑穀ごはん 主菜 二戸短角牛ハンバーグ 副菜 ホワイトアスパラガスとチーズのサラダ 汁物 オニオンスープ 飲み物 ジョア(プレーン)	ぎゅうにく、ぶたにく、たまご	チーズ	パブリカ	たまねぎ ホワイトアスパラガス キャベツ、コーン たまねぎ		こめ、いなぎ、もちひえ、あわ パン粉、砂糖	オリーブ油	毎月25日は二戸市の食の日。二戸市産短角牛、二戸高産さんの雑穀、馬場農園さんのホワイトアスパラガスと食の宝いっしょの給食です。	小 632 中 773 魚類 きのこ類
27日(月)	主食 麦ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 筑前煮 汁物 小松菜のみそ汁 飲み物 牛乳	いわし、(小学校)かつおぶし		にんじん、きぬさや	ごぼう、たけのこ、こんにやく 干しいたけ、しょうが		こめ、麦 砂糖、水あめ、でん粉 砂糖	あぶら油	小松菜は、一年を通じて作られ、食べることで骨に吸収されて、丈夫な骨となり。葉も厚く、甘さも増します。	小 613 中 719 乳製品 果物
28日(火)	主食 コーンライス 主菜 ハーブチキン 副菜 小魚サラダ 汁物 ポトフ 飲み物 牛乳	とりにく		あか 赤ピーマン	たまねぎ、コーン、グリーンピース、にんにく だいこん、きゅうり、もやし たまねぎ、キャベツ		こめ、砂糖 砂糖 じゃがいも	あぶら油	食事とったカルシウムは運動することで骨に吸収されて、丈夫な骨となります。寒い季節も、しっかりと体を動かしましょう。	小 571 中 722 豆製品 種実類