



3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

こめ(いわてっこ)、ざっこく(あわ、もちえ、きび)とりにく、ぎゅうにく、たるさわかぜ、干しいたけ、ホワイトアスパラガス

給食日	こんだて名 ★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。	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 食べてほしい 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】				
1日(水)	主食	栗入り赤飯	あずき					こめ、もち米、砂糖	くり	卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。少し早いですが、お祝いに通じる赤い色の赤飯やえび、早春の花の菜の花を使い、お祝いの気持ちを込めた卒業祝い給食をお届けします。	小 627 中 777 豆製品 海そう
	主菜	ごちそうエビフライ	えび					パン粉、小麦粉、でん粉	あぶら油		
	副菜	菜の花のごまあえ	かつお節	なのはな、にんじん	もやし				ごま		
	汁物	かき玉汁	たまご、木綿豆腐、なると	こまつな、にんじん	ほろしいたけ、ねぎ			でん粉	さとう		
	デザート	すだちゼリー			すだち果汁			さとう			
2日(木)	主食	コッパン・いちご&マーガリン	かぼちゃが入ったグラタンです					コッパン、いちごジャム	マーガリン	「ネーフル(Navel)」とは、「へぞ」を意味する言葉で、オレンジの底にへぞのようなものがあるのが特徴です。和歌山県で収穫されたネーフルオレンジは3月が最盛期です。ジュシーな春の香りと味を味わってください。	小 822 中 1029 小魚 乳製品
	主菜	野菜グラタン	豆乳、おから	かぼちゃ				じゃがいも、米粉、砂糖	あぶら油		
	副菜	ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん、パプリカ	キャベツ、きゅうり			ノンエッグマヨネーズ		
	汁物	短角牛のビーフンチャー	ぎゅうにく、白いんげん豆(ペースト)	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく			じゃがいも			
	デザート	ネーブルオレンジ			オレンジ						
3日(金)	主食	ちらしずし・きざみどり	のり	にんじん	たけのこ、れんこん、かんぴょう、干しいたけ			こめ、砂糖		ひなあられは日本伝統のお菓子で白ひな解けの大地、緑は草木、ピンクは雛の花を表しています。爽やかな春の香りを追いかけて、子どもたちの健やかな成長を願います。	小 572 中 760 魚類 きのこ類
	主菜	和風花型豆腐ハンバーグ	とりにく、豆腐、おから	にんじん	たまねぎ、えだまめ			でん粉	あぶら油		
	副菜	根菜のみそ炒め	ぎゅうにく、だいず、みそ	ピーマン、パプリカ	れんこん、ごぼう、こんにゃく			さとう			
	汁物	あさりとお花のすまし汁	あさり、木綿豆腐	わかめ	みつば	だいこん		やきふ、はるさめ			
	デザート	ひなあられ						ひなあられ			
6日(月)	主食	ごはん						こめ		「バランスのよいこんだての立て方」という食の授業で、浄法寺小学校6年生のみなさんが考えてくれた献立です！	小 614 中 785 緑黄色野菜 芋類
	主菜	ヒレカツ・バックソース	ぶたにく	いんげん	ホワイトアスパラガス、キャベツ、ぶなしめじ			こむぎこ、小麦粉	あぶら油		
	副菜	ホワイトアスパラガスと野菜のソテー	ベーコン						バター		
	汁物	白菜のみそ汁	とうふ、豆腐、みそ	わかめ	にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ					
	デザート	牛乳									
7日(火)	主食	チャーハン	ぶたにく	にんじん、いんげん	コーン			こめ	あぶら油	チャーハンとは漢字で「炒飯」と書き、炒めながら作る料理ですが、給食では、先に味付けしたごはんを釜で炊き、炊けたら調理した野菜や焼き豚を最後に混ぜて作ります。炒めたごはんのように、パラっと仕上がるよう工夫しています。	小 552 中 737 魚類 種実類
	主菜	にらまんじゅう(小個、中2個)	とりにく、ぶたにく	にら	キャベツ			もち粉、小麦粉、砂糖	ごま油		
	副菜	パンサンスー	たまご	にんじん	もやし、きゅうり			はるさめ、砂糖	ごま油		
	汁物	わかめスープ		わかめ	チンゲンサイ	だいこん、えのきたけ、ねぎ					
	デザート	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			もも、あんず果汁		さとう			
8日(水)	主食	雑穀ごはん						こめ、あわ、もちえ、きび		地球上の私たちが食べられる食材は限られています。「必要な量を食す」ことは、この地球上に生きる人間の健康・マナーでもあります。食べ物は命あるものばかりです。いまだに命を無駄にしないよう大切にしましょう。	小 581 中 754 小魚 果物
	主菜	干草焼き	たまご、とりにく	チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ		さとう、でん粉	あぶら油		
	副菜	ひじきの五目煮	だいず、さつま揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう、こんにゃく		じゃがいも、砂糖	あぶら油		
	汁物	ごまみそ豆乳汁	ぶたにく、木綿豆腐、豆乳、みそ	にんじん	にんじん	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、ねぎ			ねりごま		
	デザート	牛乳									
9日(木)	主食	ごはん						こめ		野菜や果物には、ガンの予防や血圧の調整に役立つ成分が含まれていて、生活習慣病全体を予防します。色の濃い野菜や薄い野菜を合わせて1日350g以上の野菜を食べるとよいと言われています。	小 602 中 751 海そう 種実類
	主菜	ほっけの塩焼き	ほっけ					じゃがいも、きび	あぶら油		
	副菜	雑穀入りじゃがいものそぼろ煮	ぶたにく、だいず	にんじん	たまねぎ、こんにゃく、グリーンピース、生しいたけ			さとう、でん粉	あぶら油		
	汁物	こまつな小松菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、足沢みそ	こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ						
	デザート	アセロラミルクゼリー	豆乳			アセロラ果汁		さとう			
10日(金)	主食	麦ごはん						こめ、麦		東日本大震災から明日で12年。私たちは電気、水、食料、そして命があるということが、どれだけありがたいか、かけがえのないものであるか、忘れてはいけません。食べ物も大切にしたいですね。	小 698 中 862 緑黄色野菜 卵
	主菜	二戸産しいたけハンバーグ	とりにく、ぶたにく			キャベツ、たまねぎ、生しいたけ		でん粉、パン粉、小麦粉			
	副菜	福神漬あえ		にんじん	ふくしんぼ、福神漬、キャベツ、きゅうり、もやし			じゃがいも			
	汁物	ビーンズカレー	ぶたにく、だいず、いんげん豆、ひよこ豆、白いんげん豆(ペースト)	にんじん	たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが						
	デザート	カットはるか(柑橘)		いんげん豆、ひよこ豆		はるか					
13日(月)	主食	麦ごはん						こめ、麦		ご飯を中心に野菜、大豆製品、海藻類などを食べる和食が私たちの健康を守る秘訣です。そして、カルシウムを満たすために牛乳や乳製品を添えることが今の理想の食べ方だとされています。	小 662 中 841 芋類 きのこ類
	主菜	さんまのごま焼き	さんま					さとう	ごま		
	副菜	キャベツのみそ炒め	ぶたにく、みそ	にんじん、ピーマン、パプリカ	キャベツ、きりぼしだいこん			さとう	あぶら油、ごま油		
	汁物	めかぶのみそ汁	とうふ、たるさわ豆、足沢みそ	にんじん	にんじん	だいこん、ねぎ					
	デザート	元氣ヨーグルト		ヨーグルト							
14日(火)	主食	雑穀ごはん						こめ、あわ、もちえ、きび		今日のひつつみは、ピンク色をしたひつつみです。ほのかに桜の香りを感ずるでしょうか。春の訪れが待ち遠しいですね。	小 664 中 805 小魚 果物
	主菜	高野豆腐のフライ(一人2個)	高野豆腐					パン粉、砂糖	あぶら油		
	副菜	ごまずあえ	ひじき	ほうれんそう、にんじん	もやし			さとう	ごま、ごま油		
	汁物	さくらひつつみ	とりにく	にんじん	ごぼう、まいたけ、姫たけのこ、ねぎ			ひつつみ			
	デザート	牛乳									
15日(水)	主食	ピラフ	とりにく	にんじん、赤ピーマン	コーン、グリーンピース			こめ	あぶら油	この1年間、給食はどうでしたか。クラスや先生方と思い出を語り合いながら楽しい時間を過ごしてください。	小 573 中 743 豆製品 海そう
	主菜	トマトソースオムレツ	たまご		たまねぎ			さとう	オリーブ油		
	副菜	花野菜サラダ	さげ、えび、あさり	ブロッコリー、にんじん	カリフラワー、キャベツ				ドレッシング		
	汁物	シーフードシチュー	白いんげん豆(ペースト)	にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ			じゃがいも			
	デザート	ジョア(ストロベリー)		ジョア(ストロベリー)							