7月こんだてのおしらせ

今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、いなきび、あわ
たるさわみそ、とりにく、ぎゅうにく
キャベツ、きゅうり、たまねぎ、生しいたけ
干ししいたけ、生きくらげ

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 あか おもに体をつくる【たんぱく質・無機質(カルシウム)】 1群【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群【牛乳・乳製品・海草・小魚】	みどり おもに体の調子を整える【ビタミン・無機質】 3群【緑黄色野菜】	4群【その他の野菜・果物】	きいろ おもにエネルギーになる【炭水化物・脂質】 5群【穀類・いも類・砂糖】	6群【油脂・種実】	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
1日(金)	主食 たこめし			にんじん		こめ、いなきび		夏至の日から10日頃を半夏生といいます。昔の人は、田植えをした苗がタコの足のようにしっかりと根をつけて秋に豊作になることを願ったそうです。	小 601 中 736 卵 果物
	主菜 豆腐ナゲット(一人2個)	豆腐、すり身、豆乳		にんじん	たまねぎ、えだまめ、コーン	小麦粉、でん粉、砂糖	油		
	副菜 切干大根のさっぱりあえ			にんじん	切干大根、きゅうり	春雨、砂糖	ごま		
	汁物 わかめとふのみそ汁	みそ	わかめ		えのきたけ、だいこん、ねぎ	じゃがいも、やきふ			
	飲み物 牛乳		牛乳						
4日(月)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなきび、あわ		夏バテ予防の「酢」 佐々木朗希投手の紹介で「酢」が注目されています。酢は疲労を回復したり、細菌の増殖を抑える効果があります。また、暑い日の食欲増進効果もあります。1日や4日の副菜の味付けに「酢」を使用しています。(給食の酢は、佐々木投手の酢ではなく、一般的な食酢を使用しています)	小 644 中 783 種実類 緑黄色野菜
	主菜 さばのしょうが煮	さば			しょうが	砂糖			
	副菜 ごまずあえ		ひじき	ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖	ごま、ごま油		
	汁物 いもだんご汁	ぶたにく、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、こんにゃく	じゃがいも、でん粉			
	デザート ピーチゼリー					ピーチゼリー			
	飲み物 牛乳		牛乳						
5日(火)	主食 コッペパン・りんごジャム					コッペパン、りんごジャム			小 595 中 743 豆製品 海そう
	主菜 コーングラタン	おから、豆乳			コーン	じゃがいも、米粉、砂糖	油		
	副菜 ラタトゥイユ	ウインナー		ピーマン、トマト	なす、たまねぎ、カリフラワー マッシュルーム、にんにく	砂糖	オリーブ油		
	汁物 あさりのコンソメスープ	あさり		にんじん、きぬさや	たまねぎ、キャベツ、生ししいたけ	春雨			
	飲み物 牛乳		牛乳						
6日(水)	主食 ごはん					こめ		蒲焼きとは、甘辛く煮たタレを付けながら焼いた料理のことです。うなぎを串に刺した形が、蒲という植物の穂に似ていることが名前の由来です。	小 624 中 793 卵 芋類
	主菜 いわしのかば焼き風	いわし			うなぎ	米粉、でん粉、砂糖	油		
	副菜 カラフルきんぴら	さつま揚げ		にんじん、ピーマン、パプリカ	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま、ごま油、油		
	汁物 小松菜のみそ汁	高野豆腐、足沢みそ		こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ				
	飲み物 牛乳		牛乳						
7日(木)	主食 七夕五色ごはん・星型きざみのり	さけ	のり		えだまめ	こめ、いなきび、砂糖	ごま(むきごま)、油	七夕は季節の節目となる五節句の一つです。五色(青、赤、黄、白、黒)の短冊には、願い事に合った色の短冊に願い事を書くことで願いが叶うといわれています。今日の主食は5つの色が入っています☆	小 654 中 797 小魚 乳製品
	主菜 野菜いろいろ肉団子(一人2個)	とりにく		にんじん	たまねぎ、えだまめ、くわい	砂糖	ごま		
	副菜 星型米粉マカロニサラダ		チーズ	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、コーン	米粉マカロニ	ドレッシング		
	汁物 天の川スープ	木綿豆腐、とりにく	茎わかめ	にんじん、オクラ	はくさい、干ししいたけ	でん粉めん、やきふ			
	デザート 白ぶどうとサイダーのセタゼリー					白ぶどうゼリー、サイダー風ゼリー			
	飲み物 牛乳		牛乳						
8日(金)	主食 麦ごはん・のり納豆ふりかけ	納豆	のり	かぼちゃ、にんじん		こめ、麦、砂糖		7月10日 納豆の日 納豆ふりかけは、納豆を凍結乾燥した後に、低温で脱水したフリーズドライ納豆を使用しています。	小 565 中 714 魚類 乳製品
	主菜 厚焼き玉子	卵				砂糖、でん粉			
	副菜 カレー風うま煮	とりにく		にんじん、いんげん	たまねぎ、干ししいたけ、ごぼう	さといも、砂糖			
	汁物 キャベツのみそ汁	厚揚げ、みそ		にんじん	だいこん、キャベツ、ねぎ				
	飲み物 牛乳		牛乳						
11日(月)	主食 ごはん					こめ		盛岡冷麺のルーツは朝鮮半島です。日本人の味覚に合うように盛岡で誕生しました。小麦粉とでん粉を原料とした麺は、コシがありつるっとしています。今日は、でん粉から作られた麺の冷麺風サラダです。	小 575 中 727 豆製品 緑黄色野菜
	主菜 いかのてり焼き	いか			しょうが				
	副菜 冷麺風サラダ		海草		きゅうり、キャベツ、もやし	でん粉めん	ごま、ごま油		
	汁物 たっぷり野菜の牛肉汁	ぎゅうにく、みそ		にんじん	はくさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ 生しいたけ、ごぼう、にんにく		ごま油		
	デザート アセロラミニゼリー					アセロラミニゼリー			
	飲み物 牛乳		牛乳						
12日(火)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなきび、あわ		夏バテ予防の「豚肉」 豚肉は、ビタミンB1が豊富です。ご飯やパンの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、疲労回復に役立ちます。暑くなると、体調を保つために通常の約3倍のビタミンB1を消費するといわれています。レバーや玄米、豆類等にも多く含まれています。	小 605 中 767 果物 きのこ類
	主菜 ヒレカツ・パックソース	ぶたにく				パン粉、小麦粉	油		
	副菜 ほうれんそうとじゃこのあえもの	かつお節	ちりめんじゃこ	ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖			
	汁物 じゃがいものみそ汁	木綿豆腐、足沢みそ	わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
	飲み物 牛乳		牛乳						
13日(水)	主食 ピラフ	とりにく		にんじん、赤ピーマン	コーン、グリンピース	こめ	油		小 505 中 535 海そう 芋類
	主菜 いわしの香草焼き	いわし				パン粉、小麦粉、でん粉	油		
	副菜 いなきび入りイタリアン肉じゃが	ぶたにく		にんじん、いんげん、トマト	たまねぎ	じゃがいも、いなきび、砂糖			
	汁物 豆っこスープ	とりにく、だいず			キャベツ、たまねぎ、しめじ				
	飲み物 ジョア(マスカット)		ジョア(マスカット)						
14日(木)	主食 ごはん					こめ		オクラのねばねば成分やもずくのぬめり成分は、ペクチン等の食物繊維です。食物繊維は、腸内を掃除して有害物質を外に出す働きがあります。	小 586 中 740 小魚 果物
	主菜 ハンバーグの雑穀あんかけ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ	砂糖、いなきび	油		
	副菜 カミカミごまあえ	かつお節		ほうれんそう、にんじん	もやし、切干大根、コーン	砂糖	ごま		
	汁物 もずくとオクラのみそ汁	木綿豆腐、みそ	もずく	にんじん、オクラ	えのきたけ、ねぎ				
	飲み物 牛乳		牛乳						
15日(金)	主食 麦ごはん					こめ、麦		トマトは、グルタミン酸という昆布と同じうま味成分が含まれています。酸味と甘味が濃い夏が旬のトマトをたっぷり入れたハヤシです。	小 683 中 868 卵 種実類
	副菜 ビーンズサラダ	いんげん豆、ひよこ豆		にんじん	キャベツ、きゅうり、えだまめ		ドレッシング		
	汁物 トマトハヤシ	ぶたにく、いんげん豆(ペースト)		にんじん、トマト	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	じゃがいも			
	デザート オレンジ				オレンジ				
	飲み物 牛乳		牛乳						
18日(月)	海の日								
19日(火)	主食 ごはん					こめ		きくらげは、金田一で栽培されています。ビニールハウスの中で、立派な手のひらサイズの肉厚のきくらげが育っています。コリッとした食感がおいしいですね。	小 565 中 838 魚類 芋類
	主菜 ポークシュウマイ(一人2個)	とりにく、ぶたにく			たまねぎ	小麦粉、パン粉			
	副菜 寒天ときくらげのサラダ		寒天	パプリカ	きくらげ、もやし、きゅうり、切干大根		ごま、ドレッシング、ごま油		
	汁物 中華風かきたま汁	卵		トマト、こまつな	たまねぎ、干ししいたけ、ねぎ	でん粉	ごま油		
	デザート (中学校)チーズドッグ	卵	チーズ			小麦粉、砂糖	油		
	飲み物 牛乳		牛乳						
20日(水)	主食 麦ごはん					こめ、麦		季節の変わり目である土用の丑の日(今年は23日)は、「うのつく食べ物」を食べて健康を願います。「うなぎ、梅、うり(きゅうり)、うどん」等がありますね。暑さに負けず夏を乗り切りましょう!	小 630 中 788 乳製品 海そう
	主菜 かつおフライ	かつお			たまねぎ、しょうが	パン粉、小麦粉、砂糖	油		
	副菜 きゅうりの梅風味あえ	かつお節		にんじん	きゅうり、キャベツ、切干大根、梅肉				
	汁物 かぼちゃのみそ汁	厚揚げ、足沢みそ		かぼちゃ	たまねぎ、生ししいたけ、ねぎ				
	デザート 冷凍みかん				みかん				
	飲み物 牛乳		牛乳						

学校給食は皆様の給食費で賄われております。未納のないようご協力をお願いします。

二戸市学校給食センター