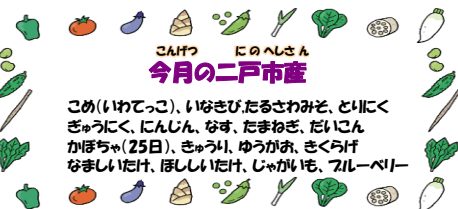




# 8月こんだてのおしらせ

令和4年度

二戸市学校給食センター



こめ(いわてっこ)、いなぎびたるさわみそ、とりにくぎゅうにく、にんじん、なす、たまねぎ、だいこん、かぼちゃ(25日)、きゅうり、ゆがお、きくらげ、なましだけ、ほしだけ、じゃがいも、ブルーベリー

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
		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】		
19日(金)	主食 梅風味ごはん 主菜 いかよせカツ 副菜 いかかきみんぴら 汁物 なすのみそ汁 デザート まんでん大豆 飲み物 牛乳	かつお節 いか、たちうお ぶたにく 油揚げ、木綿豆腐、みそ だいず		パブリカ、いんげん にんじん	うめ、赤じそ ごぼう、こんにゃく なす、キャベツ、えのきたけ	こめ、砂糖 でん粉、パン粉、小麦粉 砂糖 ごま、ごま油	毎月19日は「食育の日」 2学期の給食は、かみかみ給食でスタートです。	小 668 中 835 卵 芋類	
22日(月)	主食 麦ごはん 主菜 さばのカレー風味焼き 副菜 筑前煮 汁物 ほうれんそうとじゃがいものみそ汁 デザート メロンゼリー 飲み物 牛乳	さば とりにく みそ	にんじん、きぬさや ほうれんそう	にんにく ごぼう、たけのこ、こんにゃく、干しいたけ もやし、ねぎ メロン果汁	こめ、麦 砂糖 油 やきふ、じゃがいも メロンゼリー	今日の主菜は、さばです。さばは皮が青い魚です。漢字では「魚」へんに「青」で「鯖」と書きます。	小 686 中 858 豆製品 種実類		
23日(火)	主食 チャーハン 主菜 春巻き 副菜 にのへさん二戸産きくらげの卵炒め 汁物 ゆうがお夕顔の中華スープ 飲み物 牛乳	ぶたにく ぶたにく ぶたにく、たまご 木綿豆腐、とりにく	にんじん、いんげん にんじん	コーン たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが	こめ、砂糖 油 油、ごま油	夕顔は、夏が旬の食品です。細い帯状にむいて加工したものが「かんぴょう」です。	小 687 中 895 魚類 海そう		
24日(水)	主食 ごはん 主菜 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 副菜 いんげんのごまあえ 汁物 香り野菜のみそ汁 飲み物 ジョア(プレーン)	とりにく、豆腐 かつお節 厚揚げ、足沢みそ ジョア(プレーン)	いんげん、にんじん にんじん、にら	たまねぎ もやし、切干大根 だいこん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	こめ でん粉、砂糖 砂糖 ごま	香りがよいしょうがやにんにく、にらがはいった汁物です。おいしく食べることが出来ますように。	小 564 中 731 乳製品 果物		
25日(木)	主食 いなきびごはん 主菜 ハーブチキン 汁物 たんかくぎゅうなつゆさいの短角牛と夏野菜のカレー デザート にのへさん二戸産ブルーベリーのフルーツあえ 飲み物 牛乳	とりにく ぎゅうにく	かぼちゃ、ピーマン	たまねぎ、なす、りんご、しょうが、にんにく ブルーベリー、もも、りんご、パイナップル、みかん、ぶどう、もも、りんご	こめ、いなぎび 砂糖 じゃがいも ゼリー(豆乳、はちみつ、レモン、りんご、もも、ぶどう)、砂糖	毎月25日は「二戸食の日」 二戸市産の短角牛、ブルーベリーの登場です。	小 722 中 923 小魚 きのこ類		
26日(金)	主食 麦ごはん 主菜 枝豆入り厚焼き玉子 副菜 なすのみそ炒め 汁物 あさりわかめのすまし汁 デザート 冷凍みかん 飲み物 牛乳	たまご ぶたにく、だいず、みそ あさり、木綿豆腐 わかめ、きわかめ、こんぶ	パブリカ、ピーマン にんじん	えだまめ なす、たまねぎ、しょうが、にんにく ゆうがお みかん	こめ、麦 砂糖、でん粉 砂糖 ごま油	夏が旬の野菜「なす」は、インドが原産です。体温を下げる効果があり、皮の紫の色は、「アントシアニン」といって、病気の予防につながるといわれています。	小 594 中 741 緑黄色野菜 芋類		
29日(月)	主食 麦ごはん 主菜 照り焼きチキン 副菜 切干大根のゆず香あえ 汁物 みそワンドンスープ デザート パインゼリー 飲み物 牛乳	とりにく わかめ、寒天 ぶたにく、みそ	パブリカ にんじん、にら	きゅうり、もやし、切干大根、ゆず果汁 たまねぎ、はちみつ、コーン、にんにく、しょうが	こめ、麦 砂糖 小麦粉、砂糖 ごま	シアン」といい、病気の予防につながるといわれています。	小 659 中 807 魚類 きのこ類		
30日(火)	主食 いなきびごはん 主菜 白身魚フライ 副菜 ひじきのうま煮 汁物 小松菜のみそ汁 飲み物 牛乳	すけそうだら ぶたにく、だいず ひじき 高野豆腐、足沢みそ	にんじん、いんげん こまつな、にんじん	ごぼう、れんこん、こんにゃく もやし、ねぎ、生しいたけ	こめ、いなぎび 油 油 砂糖	小松菜には、骨や歯を作るカルシウム、貧血を予防する鉄分が豊富です。	小 633 中 830 卵 果物		
31日(水)	主食 食パン・ブルーベリージャム 主菜 ピーマンの肉詰め 副菜 夏がっぱいサラダ 汁物 彩り野菜のミネストローネ デザート オレンジ 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく、たまご ベーコン、いんげん豆、ひよこ豆	ピーマン にんじん、かぼちゃ、トマト	たまねぎ きゅうり、えだまめ、キャベツ、コーン たまねぎ、なす、マッシュルーム	食パン・ブルーベリージャム パン粉、小麦粉 マカロニ じゃがいも、砂糖	野菜の白夏の太陽のひざしを浴びて育った野菜は、みずみずしく栄養もたっぷりです。	小 611 中 749 海そう 種実類		

## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べるのが大切です。



## 食べているのはどの部分？

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかをみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり	ほうれんそう	たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん

※ だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は茎です。学校給食は皆様の給食費で賄われております。未納のないよう協力をお願いします。