9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 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（木）	主食	ごはん					こめ		今日は防災の日です。常温で長期保存が出来る食料（乾物や缶詰、粉もの等）は、災害時に役立ちます。野菜不足に備えて、野菜の缶詰や瓶詰等もあるといいですね。	小 600 中 811 海そう 卵
	主菜	高野豆腐のフライ（小1個、中2個）	高野豆腐				パン粉、砂糖	あぶら 油		
	副菜	梅おかかあえ	ツナ、かつお節		にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり、うめ、りんご	砂糖			
	汁物	ひっつみ	とりにく		にんじん	ごぼう、まいたけ、姫たけのこ、ねぎ	ひっつみ			
	飲み物	牛乳		牛乳						
2日（金）	主食	ごはん					こめ		3年ぶりに二戸祭りが開催されます。いろいろな色のサラダやスープ、フランクフルトにケチャップをつけて食べたりしながら目や舌でお祭りの雰囲気を感じながら楽しく食べて下さい。	小 689 中 905 小魚 果物
	主菜	フランクフルト	とりにく、ぶたにく、たまご							
	副菜	五色祭りサラダ	だいず	チーズ	にんじん、パプリカ	きゅうり、コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
	汁物	カラフルボールのスープ	すりみ（たら）		にんじん、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、オクラ コーン、生しいたけ	春雨、でん粉			
	デザート	ラムネゼリー					ラムネゼリー			
	その他	パッククケチャップ								
	飲み物	牛乳		牛乳						
5日（月）	主食	ごはん					こめ		ヨーグルトとスパイスを使って味をつけ、香ばしく焼いた料理のことをタンドリーといいます。食欲がない時でも、カレーの味や香りでおいしく食べられますね。	小 704 中 867 種実類 魚類
	主菜	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		しょうが、にんにく				
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、えだまめ	じゃがいも、砂糖	バター		
	汁物	夕顔のスープ			にんじん	ゆうがお、たまねぎ、ぶなしめじ				
	デザート	豆乳プリン					豆乳プリン			
	飲み物	牛乳		牛乳						
6日（火）	主食	雑穀ごはん					こめ、きび、あわ		夏バテから回復しよう 発酵調味料の一つである酢は、料理に酸味をつけて食欲を増すとともに、かたい肉や魚の小骨を軟らかくしたり、保存性を高めたりするなどの効果があります。サンラータン（酸辣湯）は、酸味と辛みがある中華料理（四川料理）のスープです。7日のスープは、辛みはなく酢が少し入っています。	小 610 中 775 芋類 卵
	主菜	ホキのレモンソース	ホキ			レモン果汁	でん粉、砂糖	あぶら 油		
	副菜	二戸産生きくらげ入りきんぴら	ぶたにく		にんじん、ピーマン	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、きくらげ	砂糖	ごま油、ごま		
	汁物	めかぶのみそ汁	木綿豆腐、足沢みそ	めかぶ	にんじん	だいこん、ねぎ				
	飲み物	牛乳		牛乳						
7日（水）	主食	麦ごはん					こめ、麦		サンラータン（酸辣湯）は、酸味と辛みがある中華料理（四川料理）のスープです。7日のスープは、辛みはなく酢が少し入っています。	小 599 中 734 緑黄色野菜 乳製品
	主菜	えびシュウマイ（一人2個）	えび、すりみ（たい）			たまねぎ	小麦粉、パン粉、砂糖			
	副菜	バンバンジーサラダ	とりにく、みそ		にんじん	もやし、きゅうり	砂糖	ねりごま、ごま油、油		
	汁物	サンラータン	たまご、豆腐		にんじん	たけのこ、ねぎ、干ししいたけ	でんぷん			
	飲み物	牛乳		牛乳						
8日（木）	主食	ごはん					こめ		給食センターでは、野菜を機械で切ることが多いですが、今日のじゃがいものように一つ一つ手で切る料理もあります。60kgのじゃがいもを手で切るのは大変な作業ですが、煮崩れしないように心をこめて作っています。	小 613 中 769 緑黄色野菜 果物
	主菜	厚焼き玉子	たまご				砂糖、でん粉			
	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 グリンピース、生しいたけ	じゃがいも、きび 砂糖、でん粉	あぶら 油		
	汁物	キャベツのみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ	わかめ	にんじん	キャベツ、えのきたけ、ねぎ				
	その他	お魚ふりかけ	削り節	のり			砂糖	ごま		
	飲み物	牛乳		牛乳						
9日（金）	主食	さつまいもごはん					こめ、さつまいも		明日は十五夜です。また、今日は重陽の節句です。十五夜は、中秋の名月と呼ばれるように月がきれいに見える日といわれています。重陽の節句は、「菊の節句」ともよばれ、無病息災や長寿を願います。	小 713 中 848 豆製品 乳製品
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖			
	副菜	菊花あえ	かまぼこ		こまつな、にんじん	もやし、きく	砂糖			
	汁物	月見汁	ぶたにく、みそ		にんじん、かぼちゃ	だいこん、ごぼう、ねぎ こんにゃく、ぶなしめじ	じゃがいも、でん粉、砂糖			
	デザート	お月見団子					うるち粉、砂糖			
	飲み物	牛乳		牛乳						
12日（月）	主食	雑穀ごはん					こめ、きび、あわ		千草焼の「千草」とは、小さく切った材料をいろいろと取り合わせた料理に付けられる名前です。	小 575 中 748 魚類 種実類
	主菜	千草焼	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	砂糖、でん粉	あぶら 油		
	副菜	カラフル野菜とひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん、ピーマン、パプリカ	たまねぎ、こんにゃく	砂糖	あぶら 油		
	汁物	小松菜のみそ汁	高野豆腐、みそ		こまつな、にんじん	ねぎ	じゃがいも			
	飲み物	牛乳		牛乳						
13日（火）	主食	菜めし			青菜		こめ、砂糖		きのこは、おなかの調子をよくしたり生活習慣病を予防する食物繊維が多く含まれています。秋においしいきのこを進んで食べましょう。	小 618 中 763 海そう 芋類
	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	ごぼうサラダ			にんじん、チンゲンサイ	ごぼう、たまねぎ		ドレッシング、ごま ノンエッグマヨネーズ		
	汁物	なめこ汁	木綿豆腐、足沢みそ		にんじん	なめこ、だいこん、ねぎ				
	飲み物	牛乳		牛乳						
14日（水）	主食	ロールパン					ロールパン		焼きそばのルーツは中国と言われています。終戦直後、小麦粉が手に入らなかったため、キャベツで量を増やし野菜の水分で味が薄まる分をソースで味付け、ソース焼きそばがうまれたそうです。	小 638 中 764 小魚 きのこ類
	主菜	とりしそチーズフライ	とりにく	粉チーズ		赤じそ	パン粉、小麦粉	あぶら 油		
	副菜	野菜たっぷりソース焼きそば	ぶたにく		にんじん、ピーマン、パプリカ	キャベツ、もやし、たまねぎ、切干大根	蒸し中華めん	あぶら 油		
	汁物	豆っこスープ	だいず、とりにく		にんじん	だいこん、たまねぎ				
	デザート	オレンジ				オレンジ				
	飲み物	牛乳		牛乳						

ローリングストックしてる？

普段から少し多めに食材を買い食べたら買い足しながらいざという時に備えましょう。