



11月こんだてのおしらせ



こんげつ にのへしさん
今月の二戸市産

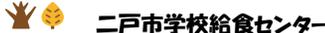
こめ(いわてっこ)、いなぎ、もちひえ、あわ、とりく
ぎゅうにく(24.29日)、にんじん(13日から)玉ねぎ、だいこん
ほうれんそう、キャベツ、はくさい(13日から)、ねぎ
じゃがいも(14日から)、さつまいも、生しいたけ、りんご



11月から二戸市産いわてっこの
新米にきりかわります。



令和5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】			
1日 (水)	主食	雑穀ごはん						こめ、きび、もちひえ、あわ		食の授業「バランスのよいこんだての立て方」という課題で、仁左平小学校5、6年生のみなさんが考えた献立です。金田一の南部いたふや二戸の鶏肉を使っていますね。	603 762 卵 果物
	主菜	鶏肉の梅風味焼き	とりく				ばいにく 梅肉	さとう 砂糖	ごま油		
	副菜	小松菜とじゃこの煮びたし	あつ揚げ	ちりめんじゃこ	こまつな、にんじん	はくさい、えのきたけ	さとう 砂糖				
	汁物	南部いたふのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ		やきふ			
	飲み物	牛乳		ぎゅうにく 牛乳							
2日 (木)	主食	麦ごはん						こめ、麦		キャベツは、世界最古の野菜の一つで、ヨーロッパ生まれのケールが祖先といわれています。ビタミンCを多く含んでいます。今月は、浄法寺のキッチンガーデンさんのキャベツです。	581 761 魚類 乳製品
	主菜	ポークシュウマイ(一人2個)	ぶたにく、とりく				たまねぎ	こむぎこ 小麦粉、パン粉、砂糖			
	副菜	キャベツのみそ炒め	ぶたにく、みそ		にんじん、パプリカ、ピーマン	キャベツ、たけのこ、切干大根しょうが	さとう 砂糖		ごま油		
	汁物	なめこスープ	もめん豆腐		にんじん、チンゲンサイ	だいこん、ねぎ、なめこ	でん粉		ごま油		
	飲み物	牛乳		ぎゅうにく 牛乳							
3日 (金)	文化の日										
6日 (月)	主食	ごはん						こめ		★和食と栄養バランス★ ごはんのみそ汁は伝統的な和食の基本です。色々なおかずと組み合わせやすいごはんは、栄養のバランスのよい食事につながります。	594 743 卵 果物
	主菜	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	豆腐、とりく				たまねぎ、えのきたけ	でん粉、砂糖	油		
	副菜	ごます和え		ひじき	にんじん、ほうれんそう	もやし	さとう 砂糖		ごま、ごま油		
	汁物	じゃがいものみそ汁	あつ揚げ、みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ		じゃがいも			
	飲み物	牛乳		ぎゅうにく 牛乳							
7日 (火)	主食	麦ごはん						こめ、麦		だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれています。炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助けるはたらきがあります。	577 756 小魚 きのこ類
	主菜	春巻き	とりく		にんじん		キャベツ、もやし、たまねぎ	はるあめ 春雨、小麦粉、でん粉	油		
	副菜	海鮮ビーフン炒め	いか、えび		チンゲンサイ	しょうが、にんにく	さとう 砂糖		ごま油		
	汁物	もずくスープ	もめん豆腐	もずく	にんじん	だいこん、はくさい、ねぎ		ビーフン、砂糖			
	飲み物	牛乳		ぎゅうにく 牛乳							
8日 (水)	主食	発芽玄米ごはん						こめ、発芽玄米		11月8日は、いい歯の日です。	608 731 緑黄色野菜 乳製品
	主菜	さばのみりん焼き	さば					さとう 砂糖			
	副菜	ひじきのうま煮	ぶたにく	ひじき	パプリカ、いんげん	たまねぎ、こんにやく	さとう 砂糖		油		
	汁物	みぞれ汁	とりく、もめん豆腐		にんじん、にら	はくさい、だいこん、ねぎ、たまねぎ		でん粉、パン粉、砂糖			
	デザート	果汁グミ(青りんご)					かじゅう 果汁グミ				
9日 (木)	主食	雑穀ごはん						こめ、きび、もちひえ、あわ		じゃがいもは、とりすぎた塩分を体外へ出してくれるカリウムや、鉄の吸収を助けるはたらきをするビタミンCを多くふくんでいます。	605 765 魚類 種実類
	主菜	厚焼き玉子	たまご					さとう 砂糖、でん粉			
	副菜	じゃがいものそぼろ煮	とりく、だいず		にんじん	たまねぎ、生しいたけ、グリーンピース		じゃがいも、さとう	あぶら 油		
	汁物	キャベツのみそ汁	もめん豆腐、みそ	わかめ	にんじん	キャベツ、ねぎ、ぶなしめじ		やきふ			
	飲み物	牛乳		ぎゅうにく 牛乳							
10日 (金)	主食	カレーピラフ			赤ピーマン	たまねぎ、コーン、グリーンピース		こめ、じゃがいも、砂糖	油	11月11日 鮭の日 今日は「鮭の日」です。鮭は、ここ数年漁獲量が減り続けている魚の一つです。岩手の鮭でシチューを作りました。	612 809 きのこ類 果物
	主菜	かぼちゃグラタン	おから、豆乳		かぼちゃ			じゃがいも、米粉、砂糖			
	副菜	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー、パプリカ	キャベツ、カラフラワー、たまねぎ			ドレッシング		
	汁物	鮭の豆乳クリームシチュー	さけ、だいず、豆乳、ベーコン		にんじん	たまねぎ		じゃがいも			
	飲み物	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)							
13日 (月)	主食	ごはん						こめ		小学校では都道府県、中学校で旧国名について学びます。旧国名のなごいは、料理や食べ物にも残されています。筑前煮の筑前は、今は福岡県のなごいです。	646 736 海そう 卵
	主菜	いわしの梅煮	いわし			うめ、しょうが		さとう 砂糖			
	副菜	筑前煮	とりく		にんじん、きぬさや	ごぼう、たけのこ、こんにやく			油		
	汁物	小松菜のみそ汁	こまつな、みそ		高野豆腐、みそ	こまつな、にんじん	もやし、ねぎ				
	デザート	ラ・フランスゼリー							ラ・フランスゼリー		
14日 (火)	主食	コッパン・りんごジャム						コッパン、りんごジャム		ハーフチキンの鶏肉は、二戸市産です。二戸市は、岩手県でも有数の鶏肉の生産地です。	589 718 豆製品 種実類
	主菜	ハーフチキン	とりく					さとう 砂糖			
	副菜	いなぎ入りイタリアン肉じゃが	ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース		じゃがいも、いなぎ、砂糖			
	汁物	あさりのコンソメスープ	あさり	寒天	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム					
	飲み物	牛乳		ぎゅうにく 牛乳							
15日 (水)	主食	五色ごはん			のぞわな 野沢菜、青じそ	しは漬け(きゅうり、なす)、赤かぶ、だいこん		こめ、砂糖		11月15日は「七五三」です。これまで子どもが無事に成長したことを感謝し、節目となる歳に今後の健やかな成長を願う行事です。	558 745 魚類 芋類
	主菜	のり入り厚焼き玉子	たまご	のり				さとう 砂糖、でん粉	油		
	副菜	いんげんのごま和え	かつお節	すき昆布	いんげん、ブロッコリー	キャベツ、もやし		さとう 砂糖	ごま		
	汁物	花ふのみそ汁	もめん豆腐		にんじん	だいこん、ねぎ、生しいたけ		やきふ			
	飲み物	牛乳		ぎゅうにく 牛乳							

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・大豆製品】	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】		
16日(木)	主食 雑穀ごはん 主菜 揚げぎょうざ(一人2個) 副菜 チンジャオロース 汁物 まるごとわかめのスープ 飲み物 牛乳	ぶたにく	にら	キャベツ、にんにく、しょうが	こめ、きび、もちひえ、あわ 小麦粉、米粉	あぶら油	チンジャオロースは漢字で「青樹肉絲」と書きま す。青樹はピーマン、絲 は千切りという意味で す。給食では、たけのこ やパプリカを加え野菜を 多く食べることができ るようにしています。	622 745 魚類 果物	
17日(金)	主食 麦ごはん 副菜 海藻サラダ 汁物 ポークカレー デザート りんご 飲み物 牛乳	ぶたにく、だいず	にんじん	たまねぎ、もやし、たけのこ にんにく、しょうが	こめ、麦		毎月19日は「食育の日」 よくかむことは、健康に つながる食べ方です。	606 762 小魚 緑黄色野菜	
20日(月)	主食 雑穀ごはん 主菜 さばのカレー風味焼き 副菜 さつまいもの甘辛煮 汁物 あさりのみそ汁 飲み物 牛乳	さば	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	こめ、きび、もちひえ、あわ 砂糖	バター	さつまいもは、薩摩地方、 鹿児島県から全国に広く行 きわたったことから「さつ まいも」と呼ばれるようにな りました。根を食べるのも、 さつまいもだけです。	672 858 卵 乳製品	
21日(火)	主食 ごはん 主菜 五目野菜肉団子(一人2個) 副菜 大豆のチリソース 汁物 中華風コーンスープ デザート みかんゼリー 飲み物 牛乳	とりにく	にんじん	ごぼう、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ たまねぎ、たけのこ、にんにく しょうが	こめ パン粉、砂糖	あぶら油 ごま油	食事マナーは、相手へ の思いやりの気持ちがあ らわれたものです。食事 の場が楽しい雰囲気にな るように、みんなで工夫 しましょう。	682 818 海そう 芋類	
22日(水)	主食 麦ごはん 主菜 鶏のから揚げ(一人2個) 副菜 ゆず香和え 汁物 さつま汁 飲み物 牛乳	とりにく	にんじん	はくさい、きゅうり、もやし、えだまめ ゆず果汁	こめ、麦 でん粉	あぶら油	明日11月23日は、 五穀豊穡を祈る神事「新 嘗祭」の日です。戦後、 稲作だけではなく世の中 全ての勤労に感謝しよう という思いから、「勤労 感謝の日」となりました。	622 728 魚類 果物	
23日(水)	勤労感謝の日								
24日(金)	主食 ごはん 主菜 二戸短角牛丼 副菜 菜わかめと春雨の和えもの 汁物 白菜のみそ汁 デザート きりせんしょ 飲み物 牛乳	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ、こんにやく、ほ ろしいたけ	こめ 砂糖	あぶら油	いい(11)日本食(24) ★和食と行事食★ 和食は伝統的な行事食 や郷土料理と関わりがあ ります。「きりせんしょ」 は、黒砂糖を使った若手 の郷土料理の一つです。	684 851 きのこ類 芋類	
27日(月)	主食 麦ごはん 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 きりほしだいこん 切干大根の牛乳煮 汁物 いものこ汁 飲み物 牛乳	ほっけ	にんじん、いんげん	たまねぎ、きりほしだいこん 切干大根、こんにやく	こめ、麦	あぶら油、ごま油	★和食と季節感★ 日本は四季ごとに豊かな 食材があります。秋が旬 の里芋を楽しみましょう。	583 731 海そう 小魚	
28日(火)	主食 ごはん 主菜 肉じゃがコロッケ 副菜 ほうれんそうとじゃこの和えもの 汁物 めかぶと豆腐のみそ汁 飲み物 牛乳	ぎゅうにく	ちりめんじゃこ	たまねぎ	こめ じゃがいも、小麦粉、パン こ	あぶら油	★和食と発酵調味料★ 米や小麦、大豆などの穀 物を原料に、発酵・熟成 させて作る発酵調味料 は、和食の味付けに欠か せません。	611 740 卵 果物	
29日(水)	主食 麦ごはん 主菜 プレーンオムレツ 汁物 短角牛ハヤシ 副菜 白玉フルーツポンチ その他 (中学校)チーズ 飲み物 牛乳	たまご	にんじん、トマト	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	こめ、麦 砂糖	あぶら油	いわて短角牛 学校給食の日 二戸市の短角牛をふん だんに使用した牛丼で す。食べ物に感謝して頂 きたいです。	689 896 緑黄色野菜 魚類	
30日(木)	主食 雑穀ごはん 主菜 鶏肉のみそ焼き 副菜 凍み豆腐の煮ひたし 汁物 山菜ひつまみ 飲み物 牛乳	とりにく、みそ	にんじん、こまつな	たまねぎ、干しいたけ	こめ、きび、もちひえ、あわ 砂糖	あぶら油	★和食とだし★ 今日の給食の汁物はか つお、副菜はこんぶと干 しいたけの戻し汁でだ しをとっています。だしの うま味を味わいましょう。	628 737 卵 種類	

大切な食事のあいさつ
いただきます・ごちそうさま
日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

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