



12月こんだてのおしらせ

令和5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)、いなきび、もちひえ、あわ、ぎょうにく
とりにく、にんじん、だいこん、たまねぎ、りんご(15日テザート)
ほうれんそう、ねぎ、ホワイトアスパラガス
干しきくらげ、なましだいけ

給食日	こんだて名		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
		★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。	おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】				
			1群 【魚・肉・卵・豆・豆腐製品】	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 (金)	主食 ごはん	ごはん					こめ		冬どりのほうれんそう	小 554	
	主菜 佐助豚ビックぎょうざ	ぶたにく			にら	キャベツ、たまねぎ、にんにく	小麦粉	油	には、夏に収穫された	中 709	
	副菜 ほうれんそうのナムル			海藻	ほうれんそう、パプリカ	だいこん	ドレッシング	ごま	ものにくらべ、約3倍		魚類
	汁物 ごまみそ豆腐スープ	ぶたにく、木綿豆腐、豆腐			にんじん	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ		ねりごま	も多いビタミンCが含		芋類
	飲み物 牛乳	みそ		牛乳		ねぎ、しょうが、にんにく			まれます。かぜ予防に		
									も効果的です。		
4日 (月)	主食 ごはん	ごはん					こめ		凍み豆腐は、鉄分	小 684	
	主菜 あじの磯辺揚げ	あじ	あおさ				パン粉、小麦粉、米粉	油	や、カルシウムが豊富	中 857	
	副菜 ごまず和え		ひじき		ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖	ごま、ごま油	な食品です。岩手県産		卵
	汁物 凍み豆腐のみそ汁	凍み豆腐、みそ			にんじん	はくさい、ねぎ、ぶなしめじ	じゃがいも		大豆で薄井食品さん		果物
	飲み物 牛乳			牛乳					が作られたものです。		
5日 (火)	主食 雑穀ごはん	雑穀ごはん					こめ、いなきび、もちひえ、あわ		中国料理のフーヨー	小 602	
	主菜 フーヨーハイ	たまご、かに、かまぼこ				グリーンピース、しいたけ	でん粉、砂糖	油	ハイは、日本では「かに	中 864	
	副菜 だいこん、ちゅうかに 大根の中華煮	とりにく			にんじん	だいこん、たまねぎ、たけのこ、えだまめ しょうが、干しきくらげ	さとう、でん粉 砂糖、でん粉	ごま油	玉」とよばれています。		海そう
	汁物 ワンドンスープ	ぶたにく			にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、ねぎ、しょうが、干しいたけ	こむぎ粉、でん粉 小麦粉、でん粉	油	ワンタンは漢字で「雲 吞」と書き、白い雲が		緑黄色野菜
	デザート カルシウムウエハース						ウエハース		うかんでいるようにみ		
	飲み物 牛乳			牛乳					えることが由来です。		
6日 (水)	主食 麦ごはん	麦ごはん					こめ、麦		地下に伸びた茎の部	小 558	
	主菜 ほっけの塩焼き	ほっけ							分を食べているれんこ	中 716	
	副菜 れんこんのみそ炒め	ぶたにく、だいず、みそ			パプリカ、ピーマン	れんこん、ごぼう、こんにゃく	さとう 砂糖	ごま油	ん。開いた穴は、水の		種実類
	汁物 かきたま汁	たまご、なると、木綿豆腐			にんじん、こまつな	ねぎ、干しいたけ	でん粉		上に伸びた茎とつなが		乳製品
	飲み物 牛乳			牛乳					り、空気中の酸素を取		
									り入れています。		
7日 (木)	主食 クロワッサン	たまご、豆腐					こむぎ粉、さとう 小麦粉、砂糖	マーガリン	今日は、一足早くクリ	小 617	
	主菜 もみの木ハンバーグ	ぶたにく、とりにく			トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム	砂糖		スマス給食です。楽し	中 713	
	副菜 ホワイトアスパラガスとチーズのサラダ		チーズ		ブロッコリー、パプリカ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ホワイトアスパラガス		ドレッシング	い給食時間になります		魚類
	汁物 豆腐クリームシチュー	ベーコン、豆腐、だいず 白いんげん豆(ペースト)			にんじん	たまねぎ、コーン	じゃがいも		ように。		きのこ類
	デザート クリスマスケーキ	たまご				いちご	こむぎ粉、さとう 小麦粉、砂糖、でん粉	油	クリスマス		
	飲み物 牛乳			牛乳					メニュー		
8日 (金)	主食 ごはん	ごはん					こめ		おでんは、かつお節	小 592	
	主菜 鶏肉のごまみそ焼き	とりにく、みそ				にんにく、しょうが	砂糖	ごま	と昆布でだしをとって	中 744	
	副菜 菊花和え				ほうれんそう、にんじん	もやし、きく			作る日本料理です。が		小魚
	汁物 おでん	うずらたまご、さつま揚げ 高野豆腐、焼きちくわ がんもどき			にんじん	だいこん、生しいたけ、こんにゃく			んもどきは、鳥のかん		芋類
	その他 梅しそふりかけ	たまご、かつお節				梅肉	さとう 砂糖	ごま	の肉に似せて作ったも		
	飲み物 牛乳			牛乳					のという意味からこの		
									名がつけました。		

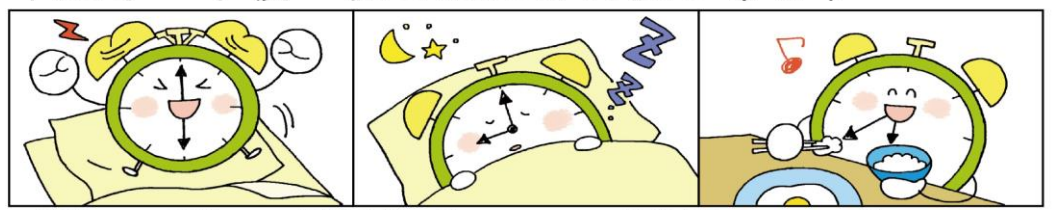
規則正しい生活習慣で、冬も元気にすごしましょう！



栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、手洗いやうがいをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！





12月こんだてのおしらせ

令和5年度



二戸市学校給食センター

給食日	こんだて名		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						
	★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。	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】	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】										
11日 (月)	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。 五大栄養素の炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助けてくれる働きがあります。	緑黄色野菜 卵						
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖				緑黄色野菜 卵					
	副菜	だいこん大根のそぼろ煮	とりこ、だいず	にんじん	だいこん、たまねぎ、しょうが グリーンピース	砂糖、でんぷん	あぶら油	緑黄色野菜 卵								
	汁物	いもだんご汁	ぶたこ	にんじん	ごぼう、はくさい、えのきたけ ねぎ、こんにやく	じゃがいも、でんぷん						緑黄色野菜 卵				
	飲み物	牛乳											緑黄色野菜 卵			
12日 (火)	主食	わかめごはん	わかめ				こめ、砂糖			にんじん、ピーマンなどの「緑黄色野菜」は、 免疫力を高める効果があります。免疫とは、外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛システムです。				魚類 きのこ類		
	主菜	鶏しそチーズフライ	とりこ、粉チーズ	あか赤じそ			こめ、小麦粉、パン粉		あぶら油		魚類 きのこ類					
	副菜	小魚サラダ	ちりめんじゃこ	パプリカ、ピーマン	だいこん、きゅうり、もやし	砂糖		魚類 きのこ類								
	汁物	まめ豆こスープ	とりこ、いんげん豆 ひよこ豆、だいず	にんじん	たまねぎ、キャベツ				魚類 きのこ類							
	デザート	みかんゼリー				みかんゼリー						魚類 きのこ類				
13日 (水)	主食	ごはん					こめ						二戸が誇る、食の宝の一つ、いわて短角和牛。今日は、しぐれ煮でいただきます。しぐれ煮とは、しょうゆ、砂糖、酒、しょうがで甘辛く煮つけた料理です。	海そう 種実類		
	主菜	厚焼き玉子	たまご				砂糖、でん粉				海そう 種実類					
	副菜	たんかくぎゅう短角牛のしぐれ煮	ぎゅうこ	にんじん、いんげん	ごぼう、たまねぎ、姫たけのこ れんこん、しょうが	砂糖		海そう 種実類								
	汁物	はくさい白菜のみそ汁	あぶらあげ、みそ	にんじん	はくさい、もやし、ねぎ、まいたけ				海そう 種実類							
	飲み物	牛乳								海そう 種実類						
14日 (木)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ						よくかむことは病気の予防にもつながります。よくかむことで消化が促され、細菌の繁殖を抑えるためです。いつもより5口多くかんでみましょう。	芋類 果物		
	主菜	やさしい野菜いろいろ肉団子(一人2個)	とりこ	にんじん	たまねぎ、えだまめ、キャベツ くわい、しょうが	ごま、でん粉	あぶら油				芋類 果物					
	副菜	きんぴらごぼう	さつま揚げ	にんじん、青ピーマン	ごぼう、こんにやく	砂糖	あぶらごま油、ごま油	芋類 果物								
	汁物	あさりとめかぶのみそ汁	あさり、木綿豆腐、みそ	めかぶ	だいこん、ねぎ				芋類 果物							
	飲み物	牛乳								芋類 果物						
15日 (金)	主食	麦ごはん					こめ、麦						二戸市は「ブランド果物」の産地です。液いしモンイエローの皮が美しい「はるか」、二戸の旬の果物をいただきます。	緑黄色野菜 きのこ類		
	副菜	ふくじんづ福神漬け和え		にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし、えだまめ						緑黄色野菜 きのこ類					
	汁物	ビーンズカレー	ぶたこ、いんげん豆、ひよこ豆 だいず、白いんげん豆ピューレ	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご	じゃがいも		緑黄色野菜 きのこ類								
	デザート	りんご(はるか)			りんご				緑黄色野菜 きのこ類							
	飲み物	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)						緑黄色野菜 きのこ類						
18日 (月)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ						八宝菜に使用している干しきくらげは、金田一で生産されたものです。きくらげにふくまれるビタミンB1は、カルシウムの吸収を高める働きがあります。	魚類 豆製品		
	主菜	にらまんじゅう(小1個中2個)	ぶたこ、とりこ	にら	キャベツ	こめ、米粉、でん粉、砂糖	ごま油				八宝菜に使用している干しきくらげは、金田一で生産されたものです。きくらげにふくまれるビタミンB1は、カルシウムの吸収を高める働きがあります。	魚類 豆製品				
	副菜	パンパンジーサラダ	とりこ	パプリカ	きゅうり、切干大根、だいこん	砂糖	ごま油、ドレッシング	八宝菜に使用している干しきくらげは、金田一で生産されたものです。きくらげにふくまれるビタミンB1は、カルシウムの吸収を高める働きがあります。							魚類 豆製品	
	汁物	はっほうさい八宝菜	ぶたこ、いか	にんじん、きぬさや	たまねぎ、はくさい、たけのこ 干しいたけ、干しきくらげ	でん粉	ごま油		八宝菜に使用している干しきくらげは、金田一で生産されたものです。きくらげにふくまれるビタミンB1は、カルシウムの吸収を高める働きがあります。							魚類 豆製品
	デザート	げんき元気ヨーグルト		ヨーグルト						八宝菜に使用している干しきくらげは、金田一で生産されたものです。きくらげにふくまれるビタミンB1は、カルシウムの吸収を高める働きがあります。						
19日 (火)	主食	麦ごはん					こめ、麦							12月22日の冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使用した給食です。冬至は、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。		
	主菜	ねぎ入り玉子焼き	たまご		ねぎ	砂糖、でん粉	あぶら油				12月22日の冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使用した給食です。冬至は、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。	海そう 果物				
	副菜	ゆず香和え			だいこん、かぶ、キャベツ、きゅうり ゆず果汁	砂糖		12月22日の冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使用した給食です。冬至は、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。					海そう 果物			
	汁物	かぼちゃほうとう	とりこ、あぶらあげ、みそ	にんじん、かぼちゃ	ごぼう、もやし、ねぎ、干しいたけ	こめ、米粉、でん粉、砂糖	あぶら油		12月22日の冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使用した給食です。冬至は、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。						海そう 果物	
	飲み物	牛乳								12月22日の冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使用した給食です。冬至は、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。						海そう 果物

冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



おせち料理のいわれ

数の子

数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。

こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。

えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。

黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。

たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深く入ることや豊年や豊作の願いが込められています。

きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。

伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

今年も学校給食にご理解、ご協力をいただきまして、ありがとうございました。来年も安全安心な給食、そして子ども達に楽しんでもらえるよう、おいしい給食をめざしてゆきたいと思ひます。

