

学校給食での足沢みその登場は、
6月5日が最後となります。
味わっていただきます。



6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)、いなぎび、もちひえ、あわ、たんかくぎゅう
とりにく、たるさわみそ、きゅうり、なましいたけ、ほししいたけ
ほうれんそう(28日)、さずけふた(28日)

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(木)	主食 雑穀ごはん 主菜 豚肉の生姜焼き 副菜 きんぴらごぼう 汁物 白菜とふりのみそ汁 飲み物 牛乳	ぶたにく		にんじん、ピーマン、パプリカ	しょうが	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 砂糖		6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠かせないことです。そして、健康に心豊かに生活するために大切です。	648 795 卵 果物	
2日(金)	主食 コーンライス 主菜 いわしの香草焼き 副菜 海藻サラダ 汁物 ポークビーンズ デザート 歯と口の健康週間ナタデココ入りレモンゼリー 飲み物 牛乳	いわし		ブロッコリー	きゅうり、だいこん、こんにゃく	こめ 油 パン粉、小麦粉、でん粉		6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。食べ物が、体へ入るスタート地点となる「歯と口の健康」はとても大切です。かむことを意識して食事をしましょう。	645 796 緑黄色野菜 きのこ類	
5日(月)	主食 ごはん 主菜 鶏肉の足沢みそ焼き 副菜 ほうれんそうとじゃこの和えもの 汁物 鮭の利休汁 飲み物 牛乳	とりにく、足沢みそ		ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく	こめ 砂糖		よくかむとよいこと 1. 肥満予防 しっかりとかむことで、脳が刺激されて満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぎます。	623 787 海そう 乳製品	
6日(火)	主食 雑穀ごはん 主菜 揚げぎょうざ(一人2個) 副菜 海鮮ビーフン炒め 汁物 にらと豚肉のスープ 飲み物 牛乳	ぶたにく		ピーマン、パプリカ	しょうが、にんにく	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 小麦粉、米粉、砂糖		よくかむとよいこと 2. 歯の腐食予防 よくかむことで、だ液がよくでます。だ液の抗菌作用は、口の中をきれいにしてくれます。	652 795 卵 豆製品	
7日(水)	主食 トマトピラフ 主菜 チーズオムレツ 副菜 花野菜サラダ 汁物 いなぎびシチュー 飲み物 牛乳	たまご 卵		チーズ	たまねぎ、にんじん	こめ、砂糖 小麦粉、でん粉		よくかむとよいこと 3. 消化吸収がよくなる。 だ液がよくでて食べ物の消化・吸収を助けます。	659 860 魚類 きのこ類	
8日(木)	主食 麦ごはん 主菜 豆腐ハンバーグおろしあんかけ 副菜 切干大根の炒め煮 汁物 キャベツのみそ汁 デザート カルシウムウエハース(バナナ) 飲み物 牛乳	とりにく、豆腐		にんじん	たまねぎ、だいこん	こめ、麦 でん粉		よくかむとよいこと 4. 脳の働きが活発になる。 脳の血管や、神経が刺激され、脳の働きが活発になります。	608 771 緑黄色野菜 海そう	
9日(金)	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 こんにゃく和え 汁物 けんちん汁 デザート あじさいゼリー 飲み物 牛乳	いわし		ちりめんじゃこ、海藻	梅肉	こめ 砂糖、でん粉		暦の上で梅雨入りすることを、「入梅」といいます。この時期に水揚げされるマイワシは、入梅いしと呼ばれています。今年は6月11日が入梅です。	610 760 卵 芋類	
12日(月)	主食 ごはん 主菜 野菜いろいろ肉団子(一人2個) 副菜 小松菜のりごま和え 汁物 豆乳豚汁 飲み物 牛乳	とりにく		にんじん	たまねぎ、くわい、えだまめ ねぎ、しょうが	こめ 砂糖		日本は、古くから海藻を食べる習慣があります。ひじきやのりなどの海藻には、骨や歯を強くするカルシウムが豊富です。	612 749 小魚 果物	
13日(火)	主食 麦ごはん 主菜 かつおフライ 副菜 たんかくぎゅうの黒糖煮 汁物 もずくのみそ汁 デザート 青うめゼリー 飲み物 牛乳	かつお		にんじん	たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、グリーンピース	こめ、麦 小麦粉、パン粉 黒砂糖		髪には、疲れを回復して、成長を助けるビタミンB群や、貧血を予防する鉄分が豊富に含まれます。	653 834 緑黄色野菜 きのこ類	
14日(水)	主食 雑穀ごはん 主菜 にらまんじゅう(小1個、中2個) 副菜 寒天入りナムル 汁物 八宝菜 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく		にら	キャベツ	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 小麦粉、米粉		食物せんいが多く、腸内環境の改善に効果的なきのこ。カルシウムを骨に定着させるビタミンDも含まれています。	606 829 豆製品 芋類	
15日(木)	主食 ゆかりごはん 主菜 厚焼き玉子 副菜 ひめ 姫たけのこときびのそぼろ煮 汁物 ほうれんそうのみそ汁 飲み物 牛乳	たまご 卵		にんじん、いんげん	あか 赤じそ	こめ、砂糖 砂糖、でん粉		雑穀は二戸市の特産物です。地元食材に親しんでもらえるように、給食では雑穀ごはんや副菜など、様々な料理に使用しています。	581 732 小魚 種実類	



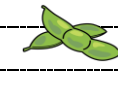


学校給食は、皆様の給食費で賄われております。未納のないようご協力をお願いします。



6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 ★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	エネルギー (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】		
16日(金)	主食 麦ごはん 副菜 きゅうりとチーズのサラダ 汁物 ポークカレー デザート フルーツ杏仁風プリン 飲み物 牛乳		チーズ	パプリカ にんじん、青ピーマン	キャベツ、きゅうり、えだまめ たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご もも、あんず果汁	こめ、麦 じゃがいも 砂糖	ドレッシング	姿勢よく食事を楽しもう。 	650 841 魚類 海そう
19日(月)	主食 発芽玄米ごはん 主菜 あじの塩焼き 副菜 ぜんまいの煮物 汁物 わかめのみそ汁 デザート まんでん大豆 飲み物 牛乳		あじ 高野豆腐、焼きちくわ	にんじん、きぬさや	ごぼう、ぜんまい、ふき 姫たけのこ、干しいたけ	こめ 発芽玄米 じゃがいも 砂糖	come come デー 	毎月19日は、食育の日。弥生時代、噛み応えのある食事をしていた半弥時。玄米ご飯や、わかめ汁や焼き魚、山菜などを食べていたそうです。現代とくらべると、かわ回数も倍も多いそうです。	580 734 緑黄色野菜 乳製品
20日(火)	主食 ビタパン 主菜 ハンバーグ・バックケチャップ 副菜 シーフードスパゲッティ 汁物 かぼちゃのポタージュ デザート 河内晩柑 飲み物 牛乳		とりにく、ぶたにく あさり、えび、ベーコン	にんじん、青ピーマン	たまねぎ たまねぎ、にんにく たまねぎ、グリーンピース 河内晩柑	ビタパン 砂糖 スパゲッティ	バター あぶら油	主食のビタパンは、ポケットのようになっています。中にハンバーグやスパゲッティを入れて食べましょう。	676 825 豆製品 果物
21日(水)	主食 チャーハン 主菜 かみかみたこメンチ 副菜 枝豆サラダ 汁物 春雨スープ デザート さくらんぼゼリー 飲み物 牛乳		ぶたにく たら(すり身)、たこ あおさ	にんじん、いんげん 	コーン キャベツ、しょうが えだまめ、きゅうり、キャベツ、カリフラワー	こめ あぶら油 パン粉、小麦粉、でん粉	ごま、ドレッシング	6月21日は、二十四節気の一つ「夏至」です。「夏至にさる」と書くように、この頃から夏の盛りへと向かいます。北半球では一年で、昼の時間も最も長い日です。	626 783 海そう 乳製品
22日(木)	主食 雑穀ごはん 主菜 とり 鶏の梅風味焼き 副菜 カレー風味きんぴら 汁物 きぬさやのみそ汁 飲み物 牛乳		とりにく ぶたにく、ひよこ豆	パプリカ、ピーマン	ごぼう、こんにゃく たまねぎ、キャベツ、ねぎ	こめ、いなぎ、もちひえ、あわ さとう砂糖	あぶら油	ひよこ豆は、どりのくちばしのような形をしていることが、その名前の由来といわれています。食感がくに似ていることから、「くい豆」ともよばれます。	634 805 小魚 きのこ類
23日(金)	主食 麦ごはん 主菜 プレーンオムレツ 副菜 キャベツサラダ 汁物 二戸短角牛ハヤシ 飲み物 ジョア(ストロベリー)		たまご 卵	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ たまねぎ、にんにく、マッシュルーム	こめ、麦 さとう砂糖 あぶら油	ドレッシング	毎月25日は「二戸食の日」 23日は一足はやく二戸食の日です。短角牛を使用した二戸短角牛ハヤシです。ごはんと一緒に味わいましょう。	615 817 豆製品 海そう
26日(月)	主食 麦ごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 肉じゃが 汁物 ひきな汁 飲み物 牛乳		さば、みそ	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく、干しいたけ だいこん	こめ、麦 さとう砂糖 あぶら油	じゃがいも、でん粉、砂糖	はし、茶碗、お椀には決まった置き場所があります。箸は、一番手前、箸先を左にして置きます。箸先を右にして置き換えます。ご飯は左の手前、汁のお椀は右の手前です。主菜は右の奥、副菜は左の奥に置きます。	613 807 卵 果物
27日(火)	主食 カレーピラフ 主菜 照り焼きチキン 副菜 小魚サラダ 汁物 ポトフ 飲み物 牛乳		とりにく	赤ピーマン	きゅうり、だいこん、もやし	こめ、砂糖 さとう砂糖	さとう砂糖	ごはんはひたひた、しるはみぎ 	588 720 緑黄色野菜 種実類
28日(水)	主食 雑穀ごはん 主菜 二戸ほうれんそうのピックぎょうざ 副菜 チンジャオロース 汁物 あさりどめかぶのスープ デザート (中学校) チーズドッグ 飲み物 牛乳		ぶたにく	ほうれんそう、にら 	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、もやし にんにく、しょうが	こめ、いなぎ、もちひえ、あわ こむぎ小麦粉、でん粉、砂糖	あぶら油	地球上にはたくさんのお食糧がありますが、一つですべての栄養素を含む食べ物はありません。いろいろな食糧を組み合わせることで、大切な食糧です。	571 859 魚類 きのこ類
29日(木)	主食 ごはん 主菜 千草焼き 副菜 ふきとツナの煮物 汁物 小松菜のみそ汁 デザート レモンのムース その他 いそわかめふりかけ 飲み物 牛乳		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 ふき、たまねぎ、れんこん、こんにゃく もやし、ねぎ レモン果汁	こめ 砂糖 さとう砂糖	あぶら油 オリーブ油	免疫力という言葉を知ることがあります。免疫力を高める栄養のつが、カロテンです。色のこい野菜、緑黄色野菜に多く含まれています。	618 777 果物 芋類
30日(金)	主食 麦ごはん 主菜 いわて純情メンチカツ 副菜 ごま煮和え 汁物 ひつつみ汁 飲み物 牛乳		ぶたにく	たまねぎ ほうれんそう、にんじん	たまねぎ もやし ごぼう、はくさい、わらび、ねぎ、まいたけ	こめ、麦 小麦粉、パン粉、砂糖	あぶら油 ごま、ごま油	主食は、岩手県産の豚肉と、県産小麦で作られたパン粉を使用したメンチカツです。	682 823 乳製品 豆製品