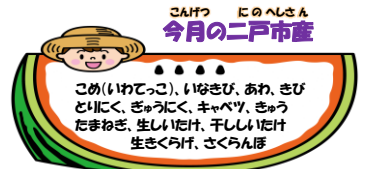
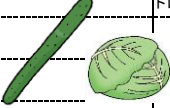




# 7月こんだてのおしらせ



| 給食日        | こんだて名<br>★よくかんで食べてほしい日に<br>(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)<br>小/中<br>その日、家庭で食べて<br>頂きたい食品です |          |
|------------|--------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|
|            |                                            |                      | あか おもに体をつくる<br>【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<br>【ビタミン・無機質】                                                       |                       | きいろ おもにエネルギーになる<br>【炭水化物・脂質】                                                        |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 1群<br>【魚・肉・卵・豆・豆製品】                        | 2群<br>【牛乳・乳製品・海藻・小魚】 | 3群<br>【緑黄色野菜】                                                                       | 4群<br>【その他の野菜・果物】                                                                   | 5群<br>【穀類・いも類・砂糖】                                                                   | 6群<br>【油脂・種実】         |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
| 3日<br>(月)  | 主食                                         | たこめし                 | たこ、油揚げ、かつお節                                                                         |    | にんじん                                                                                |                       | こめ、いなきび                                                                             |                                                                                       | 夏至の日から10日頃を半<br>夏生といえます。昔の人は、田植えをした苗がタコの足のようにしっかりと根をつけて秋に豊作になることを願ったそうです。                                                                                                                             | 578<br>724                                | 卵 緑黄色野菜  |
|            | 主菜                                         | 豆腐ナゲット(一人2個)         | 豆腐、タイすり身、豆乳                                                                         |                                                                                     | にんじん                                                                                | たまねぎ、えだまめ、コーン         | こむぎ小麦粉、でん粉、砂糖                                                                       | あぶら油                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 副菜                                         | 切干大根のさっぱりあえ          |                                                                                     |                                                                                     | にんじん                                                                                | 切干大根、きゅうり             | 春雨、砂糖                                                                               | ごま                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 汁物                                         | わかめとふのみそ汁            | みそ                                                                                  | わかめ                                                                                 |                                                                                     | えのきたけ、だいこん、ねぎ         | じゃがいも、やきふ                                                                           |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | デザート                                       | アセロラミニゼリー(中学校)       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                       | アセロラゼリー                                                                             |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 飲み物                                        | 牛乳                   |                                                                                     | ぎゅうにゅう牛乳                                                                            |                                                                                     |                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
| 4日<br>(火)  | 主食                                         | コッペパン・りんごジャム         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                       | コッペパン、りんごジャム                                                                        |                                                                                       | 「ラタトゥイユ」はフランス南部の郷土料理で、たっぷりの夏野菜を使った煮込み料理です。今日の夏野菜は、なす、ピーマン、トマトです。ちなみに「ミネストローネ」はイタリアの野菜スープです。                                                                                                           | 605<br>759                                | 海そう 種実類  |
|            | 主菜                                         | コーングラタン              | おから、豆乳                                                                              |                                                                                     |                                                                                     | コーン、たまねぎ              | じゃがいも、米粉、砂糖                                                                         | あぶら油                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 副菜                                         | ラタトゥイユ               | ウインナー                                                                               |                                                                                     | ピーマン、トマト、いんげん                                                                       | なす、たまねぎ、カリフラワー        | マッシュルーム、にんにく、干しいたけ                                                                  | さとう砂糖                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       | オリーブ油                                     |          |
|            | 汁物                                         | あさりのコンソメスープ          | あさり                                                                                 |                                                                                     | にんじん、きぬさや                                                                           | たまねぎ、はくさい、生しいたけ       | はるめい春雨                                                                              |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | デザート                                       | 二戸市産さくらんぼ(小・中)       | 中はみたく中、みたく高                                                                         |                                                                                     |                                                                                     | さくらんぼ                 |  |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 飲み物                                        | 牛乳                   |                                                                                     | ぎゅうにゅう牛乳                                                                            |                                                                                     |                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
| 5日<br>(水)  | 主食                                         | 七夕五色ごはん・星型きざみのり      | さけ                                                                                  | のり                                                                                  |                                                                                     | えだまめ                  | こめ、いなきび、さとう砂糖                                                                       | あぶら油、ごま                                                                               | 七夕は季節の節目となる五節句の一つです。五色(青、赤、黄、白、黒)の短冊には、願い事に合った色の短冊に願い事を書くことで願いが叶うといわれています。今日の主食は5つの色が入っています☆少し早いですが、全校給食のある今日、七夕給食にしました。                                                                              | 681<br>876                                | 小魚 種実類   |
|            | 主菜                                         | 星のハンバーグ雑穀あんかけ        | とりこ、ぶたこ、だいず                                                                         |                                                                                     | トマト                                                                                 | たまねぎ、にんにく、しょうが        | いなきび、さとう                                                                            |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 副菜                                         | 星型米粉マカロニサラダ          |                                                                                     | チーズ                                                                                 | にんじん、ブロッコリー                                                                         | キャベツ、コーン              | こめ米粉マカロニ                                                                            | ドレッシング                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 汁物                                         | あまの川スープ              | 木綿豆腐、とりにく                                                                           | きぬわかめ                                                                               | にんじん、オクラ                                                                            | はくさい、干しいたけ            | でん粉めん、やきふ                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | デザート                                       | レモンとぶどうの七夕ゼリー        |  |                                                                                     |  | レモン果汁、ぶどう果汁、みかん果汁     | さとう砂糖                                                                               |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 飲み物                                        | 牛乳                   |                                                                                     | ぎゅうにゅう牛乳                                                                            |                                                                                     |                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
| 6日<br>(木)  | 主食                                         | 雑穀ごはん                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                       | こめ、いなきび、あわ、ひえ                                                                       |                                                                                       | 夏バテ予防の「豚肉」肉のおもな栄養素は「たんぱく質」ですが、たんぱく質以外にも、脂質やビタミン類、ミネラルなど、さまざまな栄養成分が含まれています。なかでも豚肉は、ビタミンB1が豊富です。ご飯やパンの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、疲労回復に役立ちます。暑くなると、体調を保つために通常の約3倍のビタミンB1を消費するといわれています。レバーや玄米、豆類等にも多く含まれています。 | 588<br>748                                | 種実類 芋類   |
|            | 主菜                                         | 牛豚丼                  | ぎゅうにく、ぶたにく                                                                          |                                                                                     |                                                                                     | たまねぎ、たけのこ、こんにやく       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 副菜                                         | きんぴら                 | はるめい春雨、あめのり                                                                         | きぬわかめ                                                                               | にんじん                                                                                | きゅうり、もやし              | はるめい春雨、さとう砂糖                                                                        |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 汁物                                         | 小松菜のみそ汁              | 高野豆腐、みそ                                                                             |                                                                                     | こまつな、にんじん                                                                           | だいこん                  |                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | デザート                                       | 二戸市産さくらんぼ(中学校)       | 福岡中、金田一中、浄法寺中                                                                       |                                                                                     |                                                                                     | さくらんぼ                 |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 飲み物                                        | 牛乳                   |                                                                                     | ぎゅうにゅう牛乳                                                                            |                                                                                     |                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
| 7日<br>(金)  | 主食                                         | 麦ごはん                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                       | こめ、麦                                                                                |                                                                                       | 今日のサラダに使用したキャベツときゅうりは二戸市産です。地元の農家の方が一生懸命育てた、おいしい野菜です。感謝していただきます。                                                                                                                                      | 617<br>769                                | 魚類 乳製品   |
|            | 主菜                                         | 厚焼き玉子チリソース           | たまご卵                                                                                |                                                                                     |                                                                                     | ねぎ                    | さとう砂糖、でんぷん                                                                          | あぶらごま油                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 副菜                                         | 肉きやべのみそ炒め            | ぶたにく、厚揚げ、みそ                                                                         |                                                                                     | にんじん、パプリカ                                                                           | たまねぎ、キャベツ、しょうが        | さとう砂糖                                                                               | あぶらごま油                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 汁物                                         | ワンタンスープ              | なると                                                                                 |                                                                                     | にんじん、チンゲンサイ                                                                         | もやし、生しいたけ             | ワンタン                                                                                |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | デザート                                       | ピーチゼリー               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                       | ピーチゼリー                                                                              |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 飲み物                                        | 牛乳                   |                                                                                     | ぎゅうにゅう牛乳                                                                            |                                                                                     |                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
| 10日<br>(月) | 主食                                         | 雑穀ごはん                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                       | こめ、いなきび、あわ、ひえ                                                                       |                                                                                       | 今日のサラダに使用したキャベツときゅうりは二戸市産です。地元の農家の方が一生懸命育てた、おいしい野菜です。感謝していただきます。                                                                                                                                      | 648<br>826                                | 豆製品 きのご類 |
|            | 副菜                                         | キャベツときゅうりのチーズサラダ     |                                                                                     | チーズ                                                                                 |                                                                                     | キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーン    |                                                                                     | ドレッシング                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 汁物                                         | なつやさい夏野菜カレー          | ぶたにく                                                                                |  | かぼちゃ、にんじん、ピーマン                                                                      | たまねぎ、なす、にんにく、しょうが、りんご |                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | デザート                                       | 冷凍みかん                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | みかん                   |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
| 11日<br>(火) | 主食                                         | ごはん                  |                                                                                     |  |                                                                                     |                       | こめ                                                                                  |                                                                                       | 鉄血予防の「牛肉」肉のおもな栄養素は「たんぱく質」ですが、たんぱく質以外にも、脂質やビタミン類、ミネラルなど、さまざまな栄養成分が含まれています。なかでも牛肉は、「ヘム鉄」とよばれる鉄分が含まれています。この「ヘム鉄」は非ヘム鉄(植物性食品に含まれる鉄分)より七倍もはやく体に吸収されます。ヘム鉄は鉄血や冷え性に効果があります。                                  | 594<br>754                                | 小魚 果物    |
|            | 主菜                                         | いかのてり焼き              | いか                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     | しょうが                  |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 副菜                                         | ナムルサラダ               |                                                                                     |                                                                                     | ほうれんそう、にんじん                                                                         | だいずもやし、ぜんまい           |                                                                                     | ドレッシング、ごま                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 汁物                                         | たっぷり野菜の牛肉汁           | ぎゅうにく、みそ                                                                            |                                                                                     | にんじん                                                                                | はくさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ     |                                                                                     | ごま油                                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | デザート                                       | 豆乳ムース                | 豆乳                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                       | さとう砂糖、水あめ                                                                           | ヤシ油                                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | その他                                        | のりたまごふりかけ            | たまご卵、かつお節                                                                           | のり                                                                                  |                                                                                     |                       | さとう砂糖                                                                               | ごま                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
| 12日<br>(水) | 主食                                         | 麦ごはん                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                       | こめ、麦                                                                                |                                                                                       | 今日のサラダに使用したキャベツときゅうりは二戸市産です。地元の農家の方が一生懸命育てた、おいしい野菜です。感謝していただきます。                                                                                                                                      | 566<br>720                                | 乳製品 海そう  |
|            | 主菜                                         | ヒレカツ・パックスソース         | ぶたにく                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                       | パン粉、小麦粉                                                                             | あぶら油                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 副菜                                         | とりにく鶏肉の五目煮           | とりにく、だいず                                                                            |                                                                                     | にんじん、きぬさや                                                                           | ごぼう、たけのこ、こんにやく、ぶなしめじ  |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 汁物                                         | じゃがいものみそ汁            | 木綿豆腐、油揚げ、みそ                                                                         |                                                                                     | にんじん、こまつな                                                                           | たまねぎ                  | じゃがいも、砂糖                                                                            | ごま油                                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | デザート                                       |                      |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |
|            | 飲み物                                        | 牛乳                   |                                                                                     | ぎゅうにゅう牛乳                                                                            |                                                                                     |                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                           |          |

二戸市学校給食センター

## 夏の飲み物



あまみ飲み物や冷たい飲み物を飲みすぎないようにしましょう。



二戸市学校給食センター

