



# 9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

**こんげつ 今月の 二戸市産**

こめ、いなぎび、あわ、ひえ、ぎょうにく、とりにく  
かぼちゃ(5、27日)、にんじん、ねぎ、たまねぎ  
きゅうり、だいこん、なす、ゆが、じゃがいも  
さつまいも、青ピーマン、パプリカ(22、25、28日)  
なましいたけ、ほしいたけ、なまきくらげ、りんご

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	総量(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(金)	主食 ごはん	副菜 すき昆布の煮物	とりにく、豆腐、みそ	ちくわ	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにやく	こめ	でん粉、砂糖	今日は防災の日です。常温で長期保管が出来る食料(乾物や缶詰、粉もの等)は、災害時に役立ちます。野菜の缶詰や佃煮などもあるといいですね。	小 596 中 753 卵 果物
4日(月)	主食 麦ごはん	副菜 小松菜とじゃこの煮びたし	卵、とりにく	厚揚げ	にんじん、こまつな	ごぼう、たまねぎ、しいたけ、しょうが	こめ、麦	砂糖	豆腐は、何から作られているかわかりますか？豆腐は大豆を煮て、すりつぶして豆乳を作ります。豆乳の中に、「にかい」を入れて固めると、豆腐ができていきます。豆腐を油で揚げると厚揚げです。	小 604 中 857 種実類 芋類
5日(火)	主食 ピラフ	副菜 野菜サラダ	とりにく	ウインナー、いんげん豆	にんじん、かぼちゃ	コーン	こめ	砂糖	今日の献立は、「バランスのよいにんだての立て方」という食の授業で、石切所小学校6年生のみなさんが考えてくれた献立です！五大栄養素が入るように、バランスを考えました。	小 615 中 803 海そう 魚類
6日(水)	主食 ごはん	副菜 梅おかか和え	まぐろ	ツナ、かつお節	にんじん	たまねぎ、しょうが	こめ	パン粉、小麦粉	毎日の食事で、かむことを意識していますか。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でて、細菌の繁殖を抑えるためです。	小 629 中 757 緑黄色野菜 種実類
7日(木)	主食 麦ごはん	副菜 大豆のチリソース	えび、いとよりだい	ぶたにく、だいず	パプリカ、ピーマン	たまねぎ	こめ、麦	パン粉、小麦粉	夏の夕方に開いた白い花が、翌日の午前中にしぼんでしまうことからこの名前がついた夕顔。浄法寺のキッチンガーデンさんが納めて下さった夕顔です。	小 603 中 734 芋類 乳製品
8日(金)	主食 雑穀ごはん	副菜 切干大根の煮物	さんま	とりにく、だいず	にんじん	たまねぎ、しょうが	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ	砂糖	さんまは秋に脂がのっておいしくなります。獲れる量はここ数年減ってきています。その原因の一つが地球温暖化といわれています。気候の変化は、私たちの食生活にも影響を与えています。	小 628 中 781 海そう 種実類
11日(月)	主食 ごはん	副菜 肉じゃが	いわし、すけそうだら	ぶたにく	にんじん、いんげん	たまねぎ、ねぎ、だいこん、しょうが	こめ、麦	でん粉、じゃがいも	給食センターでは、野菜を機械で切ることが多いですが、今日のじゃがいもは手作業で切ります。55kgのじゃがいもを手で切るのは大変な作業ですが、心をこめて作っています。	小 673 中 843 乳製品 卵
12日(火)	主食 雑穀ごはん	副菜 ひじきとツナのサラダ	いわし、すけそうだら	ぶたにく	にんじん、きぬさや	たまねぎ、だいこん、マッシュルーム	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ	パン粉、小麦粉	今日のサラダには、ひじきが入っています。海に囲まれた日本は、古くから海藻を食べる習慣がありました。海藻は、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。	小 674 中 830 豆製品 果物
13日(水)	主食 ごはん	副菜 チンジャオロース	たまご、かに、かまぼこ	ぶたにく	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、もやし、にんにく、しょうが	こめ	でん粉	かに玉は、中国のたまご料理の一つです。玉子かにかにや肉、野菜を入れたり、あんをかけたりなど様々な作り方があります。今日は、甘酢のたれをかけています。	小 572 中 711 緑黄色野菜 芋類
14日(木)	主食 ゆかりごはん	副菜 大根ときびのそぼろ煮	赤じそ	とりにく	にんじん	たまねぎ、だいこん、グリーンピース、こんにやく、しょうが	こめ、砂糖	砂糖、でん粉	2学期がはじまり、まもなくと月ととなります。「早寝、早起き、朝ごはん」で元気なスタートを切りたいですね。	小 593 中 749 種実類 きのこ類
15日(金)	主食 麦ごはん	副菜 秋味ポークカレー	にんじん	ぶたにく	にんじん、青ピーマン	たまねぎ、なす、りんご、しょうが、にんにく	こめ、麦	ドレッシング	りんごのおいしい季節になりました。二戸市産のりんご、今日のポークカレーには二戸市産のさつまいもが入っています。秋の味覚を味わいましょう。	小 672 中 855 魚類 海そう

# 9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	
	★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】	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】					
18日(月)	敬老の日										
19日(火)	主食	もち麦ごはん						こめ、もち麦		給食のだしは、煮干しやかつおのほかに、昆布や干しいたけの戻し汁を使用しています。だしをたっぷりとり、うま味を活用し調理しています。	599 750
	主菜	鶏肉の野菜ポン酢	とりにく		パプリカ、ピーマン	たまねぎ、シークワーサー果汁、ゆず果汁、かぼす果汁、レモン果汁		でん粉	油		
	副菜	いんげんのみそ炒め	ちくわ、だいず、みそ		にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにやく		砂糖	あぶら油、ごま油		
	汁物	かみかみすまし汁	ぶたにく	きわかめ	にんじん	たけのこ、ごぼう、だいこん、ねぎ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
20日(水)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		八宝菜には、たくさんの白菜を使用しています。白菜は、秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。	618 769
	主菜	ほうれんそう入りピクきょうざ	ぶたにく		ほうれんそう、にら	キャベツ、たまねぎ、ねぎ		こむぎこ小麦粉	あぶら油		
	副菜	寒天入りナムル		わかめ、寒天	パプリカ	きゅうり、もやし、切干大根			ごま油、ドレッシング		
	汁物	八宝菜	ぶたにく、えびいか、うずらたまご		にんじん、きぬさや	たまねぎ、ほうき、だれのこ		でん粉	ごま油		
	デザート	豆乳プリン	豆乳					水あめ、砂糖			
	飲み物	牛乳		牛乳							
21日(木)	主食	ごはん						こめ		きくらげは金田一で作られています。漢字で書く「木耳」と書き、形が「耳」に似ていることから、「木耳」と名付けられたと言われています。	572 719
	主菜	赤魚の香味焼き	あかうお			しょうが、にんにく		砂糖			
	副菜	二戸産生きらげのきんぴら	ぶたにく		にんじん、ピーマン	ごぼう、たけのこ、しょうが		砂糖	ごま、ごま油		
	汁物	豆腐のみそ汁	油揚げ、木綿豆腐、みそ	わかめ	にんじん	はくさい、ねぎ、生しいたけ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
22日(金)	主食	コッパン						コッパン		マッシュルームには、昆布やトマト、チーズなどと同じうま味成分のグルタミン酸が多く含まれています。今日は、マッシュルームを使い、ソースを作りました。	584 704
	主菜	きのこソースオムレツ	たまご卵			マッシュルーム		砂糖	あぶら油		
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん、パプリカ	たまねぎ、えだまめ		じゃがいも、砂糖	バター		
	汁物	豆っこスープ	だいず		にんじん、ほうれんそう	はくさい、たまねぎ、生しいたけ					
	デザート	りんご				りんご					
	飲み物	牛乳		牛乳							
25日(月)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		毎月25日は二戸市の南部いたふは、金田一で昔から作られているやきふです。弾力がある食感とおいしさを味わって食べてください。	602 771
	主菜	二戸短角牛のそぼろ丼	ぎゅうにく、だいず、みそ		にんじん、パプリカ	たまねぎ、たけのこ、えだまめ		砂糖			
	副菜	小松菜とひじきのごま和え		ひじき	こまつな、にんじん	もやし		砂糖	ごま、ごま油		
	汁物	南部いたふのみそ汁	豆腐、みそ	わかめ		だいこん、ねぎ		やきふ			
	飲み物	牛乳		牛乳							
26日(火)	主食	ごはん						こめ		にらには、体の疲れをとる疲労回復効果があります。ビタミンB1という栄養素が多い豚肉などと一緒に食べるとその効果が高まります。	591 766
	主菜	豆腐とえだ豆のカツ	豆腐、とりにく			たまねぎ、えだまめ		パン粉、米粉、でん粉、砂糖	あぶら油		
	副菜	切干大根のソース炒め	とりにく	あおさ	にんじん、パプリカ、ピーマン	切干大根、たまねぎ、こんにやく			あぶら油、ごま油		
	汁物	豚肉とにらのスープ	ぶたにく		にら	はくさい、だいこん、ねぎ、しょうが			ごま		
	飲み物	牛乳		牛乳							
27日(水)	主食	じゃこ菜ピラフ		ちりめんじゃこ	にんじん、いんげん、青菜	コーン		こめ、麦、砂糖	あぶら油	カリフラワーは花がさく前の、つぼみを食べる野菜です。白く美しいつぼみの部分には、キャベツの約2倍ものビタミンCが含まれています。	617 821
	主菜	トマトグラタン	おから		トマト、にんじん	なす、たまねぎ		じゃがいも、米粉、砂糖	あぶら油		
	副菜	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー、コーン、だいこん			ドレッシング		
	汁物	かぼちゃのポタージュ	とりにく		牛乳	かぼちゃ					
	飲み物	ジョア(ブルーベリー)		ジョア(ブルーベリー)							
28日(木)	主食	ごはん						こめ、麦		小松菜は、緑黄色野菜の一つです。骨を作るカルシウムや、貧血を予防する鉄分が豊富です。	663 813
	主菜	鶏の梅風味焼き	とりにく			梅肉		砂糖	あぶら油		
	副菜	カレー風味きんぴら	ぶたにく、ひよこ豆		パプリカ	ごぼう、こんにやく		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	もやし、ねぎ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
29日(金)	主食	いなぎびごはん						こめ、いなぎび		29日は十五夜です。この頃の月を「中秋の名月」とよび、「いちばんきれいな月」として、ながめてきました。この時期に収穫されたものをぞんやえ豊作を祝い、健康を祈る風習があります。	652 777
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ					砂糖			
	副菜	菊花和え	糸かまぼこ		こまつな、にんじん	きく、もやし		砂糖			
	汁物	月見汁	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ	だいこん、ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ			でん粉、砂糖、じゃがいも		
	デザート	お月見団子		寒天				米粉、でん粉、砂糖			
	飲み物	牛乳		牛乳							

骨取り名人  
ほね じょうず と  
骨を上手に取って、  
さかな  
魚をおいしく味わいましょう。

