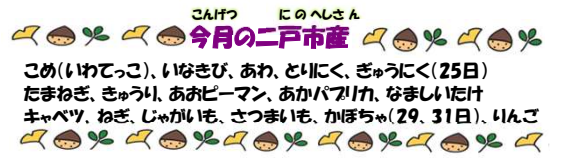




10月こんだてのおしらせ

令和6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 (火)	主食 麦ごはん					こめ、麦		10月は食品ロス削減 月間です。日本では、国 民一人あたりにすると、 毎日ごはん茶碗1杯分 (約132g)を捨ててい る計算になるそうです。	小 579 中 748 魚類 きのこ類
	主菜 佐助豚ビッグぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく	小麦粉	あぶら油		
	副菜 大豆のチリソース	ぶたにく、大豆		パプリカ、ピーマン	たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく	砂糖、でん粉	ごま油		
	汁物 中華風コンスープ	たまご、卵、糸かまぼこ		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、コーン				
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
2日 (水)	主食 ごはん					こめ		10月2日は、豆腐の日 です。豆腐は、大豆から 作られます。大豆から 作られる豆腐にちなみ、二 戸の食の宝の一つ、凍 み豆腐のみそ汁です。	小 637 中 775 緑黄色野菜 芋類
	主菜 おろし豆腐ハンバーグ	とりにく、豆腐			たまねぎ、だいこん	でん粉	あぶら油		
	副菜 ひじきのうま煮	ぶたにく	ひじき	にんじん、いんげん	たまねぎ、ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま油		
	汁物 凍み豆腐のみそ汁	凍み豆腐、みそ			はくさい、もやし、わらび、ねぎ ぶなしめじ				
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
3日 (木)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		食品の頭文字からなる 「まごわやさしい」。取り 入れると栄養のバランス がよくなります。豆腐類、 ごま、わかめ、野菜、 魚、しいたけ、じゃがい もを使った給食です。	小 679 中 845 卵 乳製品
	主菜 揚げさばの黒酢だれ	さば			ねぎ、にんにく	でん粉、砂糖	あぶら油		
	副菜 野菜のごまあえ	かつお節		にんじん、ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま		
	汁物 わかめとじゃがいものみそ汁	あぶら油揚げ、木綿豆腐、みそ	わかめ		たまねぎ、だいこん、干しいたけ	じゃがいも			
	デザート かむかむ大豆	大豆				砂糖			
飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳							
4日 (金)	主食 じゃこ菜ピラフ		ちりめんじゃこ	青菜、にんじん、いんげん、コーン		こめ、麦、砂糖	あぶら油	チーズや大豆、フロッコ リー、ちりめんじゃこは、 カルシウムを豊富に含む 食品です。休みの日も 意識してとりたい栄養 素、カルシウムです。	小 581 中 743 きのこ類 海そう
	主菜 チーズオムレツ	たまご卵	チーズ			小麦粉	あぶら油		
	副菜 豆とツナのサラダ	大豆、ツナ		ブロッコリー、赤パプリカ	だいこん、えだまめ、たまねぎ		ドレッシング		
	汁物 ポトフ	ウインナー		にんじん、きぬさや	たまねぎ、はくさい、セロリ	じゃがいも			
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
7日 (月)	主食 麦ごはん					こめ、麦		つくねは、こねて丸め るという意味の「つくね 」から、つくねと呼ぼ れるようになりました。	小 603 中 757 芋類 種実類
	主菜 キャベツ入り平つくね	ぶたにく、とりにく、かつお節		にら	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	小麦粉、でん粉、砂糖	あぶら油		
	副菜 ほうれんそうの香りあえ		ひじき	にんじん、ほうれんそう	もやし	砂糖			
	汁物 ひき菜汁	あぶら油揚げ、高野豆腐、みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、干しいたけ				
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
8日 (火)	主食 コーンライス			赤ピーマン、グリーンピース	コーン、たまねぎ	こめ	あぶら油	オニオンスープは、た まねぎを炒めて作りま す。たまねぎは、「西洋 のかつお節」ともよばれ るそうです。うまみたっ ぷりのスープです。	小 612 中 763 魚類 きのこ類
	主菜 鶏のから揚げ(一人2個)	とりにく				でん粉	あぶら油		
	副菜 いなぎび入りイタリアン肉じゃが	ぶたにく		にんじん、トマト、グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも、いなぎび、砂糖			
	汁物 オニオンスープ	ひよこ豆		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ				
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
9日 (水)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		骨作には、カルシウ ムの吸収をたすけるビタ ミンDも大切です。ビタ ミンDが豊富な鮭に、カ ルシウムが多いごまを まぶした南部焼きです。	小 562 中 719 乳製品 果物
	主菜 鮭の南部焼き	さけ				砂糖	ごま		
	副菜 切干大根の豆乳煮	とりにく、大豆、豆乳		にんじん、いんげん	きりぼしだいこん、たまねぎ、こんにゃく		あぶら油、ごま油		
	汁物 小松菜のみそ汁	こまつな、木綿豆腐、みそ		こまつな、にんじん	もやし、ねぎ				
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
10日 (木)	主食 コッペパン					コッペパン		目の健康に関わる栄 養素、β-カロチンを含 むかぼちゃとにんじんを 使った給食です。「ラベ」 とは、フランス語で千切 り、細切りを意味しま す。	小 632 中 764 豆製品 種実類
	主菜 ポロニアステーキ	とりにく、ぶたにく				でん粉、砂糖			
	副菜 キャロットラペ			にんじん、グリーンピース	キャベツ、カリフラワー、なつみかん ゆず果汁、レモン果汁	砂糖	ドレッシング		
	汁物 かぼちゃのポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう牛乳	かぼちゃ	たまねぎ				
	デザート ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖			
飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳							
11日 (金)	主食 ごはん					こめ		どさんこ汁は、北海道 の郷土料理の一つです。 どさんことは、北海道で 生まれたものを意味す る言葉です。	小 573 中 726 緑黄色野菜 乳製品
	主菜 厚焼き玉子	たまご卵				でん粉、砂糖			
	副菜 じゃことすき昆布の煮つけ	あぶら油揚げ	ちりめんじゃこ、すきこんぶ	にんじん、いんげん	ごぼう、こんにゃく	砂糖	あぶら油		
	汁物 どさんこ汁	ぶたにく、みそ		にんじん	たまねぎ、キャベツ、コーン、ねぎ にんにく、干しいたけ	じゃがいも	バター		
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
14日 (月)	スポーツの日								
15日 (火)	主食 十三夜の栗ごはん					こめ、砂糖	くり	十三夜は、日本で生ま れた風習です。収穫され た栗や枝豆をお供えす ることから「栗名月」や 「豆名月」といわれます。	小 637 中 760 果物 きのこ類
	主菜 さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖			
	副菜 えだ豆のごま酢あえ				えだまめ、キャベツ、もやし、こんにゃく	砂糖	ごま油、ごま		
	汁物 かきたま汁	卵、湯葉、豆腐		ほうれんそう、にんじん	ねぎ、えのきたけ	でんぷん			
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						

○献立は、食材の出荷状況、天候等により変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

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。



10月こんだてのおしらせ

令和6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	その日、家庭 で食べて頂き たい食品です
		あか 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	みどり 【ビタミン・無機質】 【緑黄色野菜】		きいろ 【炭水化物・脂質】 【穀類・いも類・砂糖】				
			おもとに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	おもとに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】 【緑黄色野菜】	おもとにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】 【穀類・いも類・砂糖】	おもとにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】 【油・脂・種実】			
16日 (水)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		今日の副菜は、とうもろが いた煮物、吉野煮です。く ずの生産地、奈良県の郷土 料理です。給食では、「じゃ がいもでん粉」でとうもろをつ けました。料理も冷めにくく なり、味もからみやすくな ります。	593 828 緑黄色野菜
	主菜 肉団子(一人2個)	とりにく		たまねぎ		砂糖	油		
	副菜 だいこん、よしのに 大根の吉野煮	とりにく	にんじん、いんげん	だいこん、れんこん、しょうが ぶなしめじ	でん粉、砂糖				
	汁物 キャベツのみそ汁	厚揚げ、みそ		キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ					
	デザート (小学校)カルシウムウエハース(バナナ) (中学校)チーズドック	卵	チーズ		ウエハース 小麦粉、砂糖	油			
17日 (木)	主食 麦ごはん					こめ、麦		英語で雑穀は「millet」、い なぎびは「egg millet」と訳 します。美しい黄色のいな ぎびあんがかかったかに玉 です。	570 730 豆製品 小魚
	主菜 かに玉いなぎびあんかけ	卵、かに、かまぼこ	グリーンピース	しいたけ	砂糖、でん粉	油			
	副菜 ほうれんそうのナムル		ほうれんそう、赤パプリカ	ぜんまい、もやし		ごま、ドレッシング			
	汁物 みそビーフンスープ	ぶたにく、みそ	チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	ビーフン	ごま			
	飲み物 牛乳		牛乳						
18日 (金)	主食 五色ごはん		にんじん、青じそ、野沢菜	だいこん、赤かぶ、しば漬(きゅうり、なす)	こめ、砂糖		けんちゃん汁は、二戸市の 郷土料理です。豆腐は、お 肉のような食感になるよう、 ポロポロになるまでよく炒 めます。また山菜を入れる ことも特徴の一つです。	688 810 卵 海そう	
	主菜 さんまフライ	さんま			小麦粉、パン粉、でん粉	油			
	副菜 さつまいもの甘辛煮	ベーコン	にんじん、グリーンピース	たまねぎ	さつまいも、砂糖	バター			
	汁物 けんちゃん汁	木綿豆腐	にんじん	ごぼう、だいこん、ふき、筍だけのこ わらび、ねぎ、生しいたけ、こんにゃく		油			
	飲み物 牛乳		牛乳						
21日 (月)	主食 ピラフ	とりにく	いんげん、にんじん、赤ピーマン	コーン	こめ	油	ポークビーンズは、アメリ カの家庭料理です。白い げん豆と豚肉を煮込んで作 るトマト味の料理です。若手 県産大豆も加えた給食の ポークビーンズです。	617 755 芋類 果物	
	主菜 いわしのパン粉焼き	いわし			パン粉、小麦粉	油			
	副菜 海藻サラダ		海藻	ブロッコリー	きゅうり、だいこん、こんにゃく				
	汁物 ポークビーンズ	ぶたにく、大豆 いんげん豆、ひよこ豆	ぎゅうにゅう 牛乳	トマト、にんじん、青ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	砂糖			
	飲み物 牛乳		牛乳						
22日 (火)	主食 麦ごはん					こめ、麦		だ液にとけた味噌が、 舌にある味うり刺激する と、脳に伝わり、味を感じま す。よくかむことは味うり とつながります。	562 722 魚類 海そう
	主菜 ほうれんそう入り玉子焼き	卵	ほうれんそう		でん粉、砂糖	油			
	副菜 即席漬		こまつな	キャベツ、もやし、だいこん、たくあん(だいこん)		ごま			
	汁物 いものこ汁	とりにく、油あげ、みそ	にんじん	ごぼう、ねぎ、まいたけ、こんにゃく	さといも				
	飲み物 牛乳		牛乳						
23日 (水)	主食 いなぎびごはん					こめ、いなぎび		副菜の筑前煮は、福岡県 の郷土料理です。とり肉と 様々な野菜を炒めて作りま す。くいが入った秋の筑前煮 です。	647 793 緑黄色野菜 小魚
	主菜 肉じゃがコロッケ	ぎゅうにく 牛肉		たまねぎ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖	油			
	副菜 秋の筑前煮	とりにく	にんじん、きぬさや	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、干しいたけ	砂糖	くり、油			
	汁物 みぞれ汁	とりにく、木綿豆腐	にんじん、にら	はくさい、ねぎ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ	パン粉、砂糖、でん粉				
	飲み物 牛乳		牛乳						
24日 (木)	主食 ごはん					こめ		ピーマンは、うるち米を粉 にしてめんを作り、乾燥させ たものです。お米から作ら れる食品をさがしてみるの も楽しいですね。	607 741 豆製品 芋類
	主菜 棒ぎょうざ	ぶたにく、とりにく	にら	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	パン粉、小麦粉	油			
	副菜 海鮮ビーフン炒め	えび、いか、ぶたにく	赤パプリカ、チンゲンサイ	たけのこ、たまねぎ、にんにく、しょうが	ビーフン、砂糖	ごま油			
	汁物 中華風なめこそープ	糸かまぼこ	こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、なめこ、きくらげ	でん粉	ごま油			
	飲み物 牛乳		牛乳						
25日 (金)	主食 麦ごはん					こめ、麦		毎月25日は二戸食の日。 二戸市産キャベツを使っ たサラダ、短角牛のカレー です。旬のりんごも味わって ください。	620 819 魚類 乳製品
	副菜 キャベツサラダ		ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、コーン、レモン果汁		ドレッシング			
	汁物 二戸短角牛カレー	ぎゅうにく	パプリカ、青ピーマン、にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご	じゃがいも				
	デザート りんご			りんご					
	飲み物 ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)						
28日 (月)	主食 さつまいもごはん					こめ、さつまいも		さばは、秋から冬にかけて 旬を迎えます。秋に水揚げ されるものは、秋鮭と呼ば れます。今月は、揚げ物、煮 つけ、そして、焼き魚でいた だきます。	642 807 海そう 種実類
	主菜 さばのみりん焼き	さば			砂糖				
	副菜 小松菜と凍み豆腐の煮びたし	凍み豆腐、油揚げ	こまつな、にんじん	たまねぎ、干しいたけ	砂糖	ごま油			
	汁物 白菜のみそ汁	みそ	にんじん	はくさい、もやし、ねぎ	やきふ				
	飲み物 牛乳		牛乳						
29日 (火)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		10月29日は、若手とり肉の 日です。二戸市産のとり肉に、 目におはたらきをもつ食品、 にんじんとかぼちゃを使い酸味 のあるソースをかけました。	670 823 豆製品 きのこ類
	主菜 二戸鶏の紅葉ソース	とりにく	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、レモン果汁	でん粉、砂糖	油			
	副菜 ブロッコリーの中華サラダ		ブロッコリー、パプリカ	キャベツ、もやし	砂糖	ごま、ドレッシング			
	汁物 あさりとかまぶのスープ	あさり	めかぶ、わかめ	にんじん	だいこん、しょうが、生しいたけ				
	飲み物 牛乳		牛乳						
30日 (水)	主食 ごはん					こめ		雑は、米、麦などを煮し て、麺を加えて作ります。 みそやしょうゆなどの発酵 調味料は、和食に欠かせな いものです。	640 806 卵 緑黄色野菜
	主菜 いわしの梅煮	いわし、かつお節	梅肉		でん粉、砂糖				
	副菜 ひじきの五目煮	ちくわ	ひじき	にんじん、いんげん	こんにゃく、干しいたけ	じゃがいも、砂糖	油		
	汁物 しょうゆ麺入り豆乳豚汁	ぶたにく、木綿豆腐 豆乳、みそ	にんじん	ごぼう、キャベツ、ねぎ、ぶなしめじ こんにゃく					
	飲み物 牛乳		牛乳						
31日 (木)	主食 カレーピラフ		赤ピーマン、グリーンピース	コーン、たまねぎ	こめ、じゃがいも		秋色サラダには、ビタミン Cが多いさつまいも、ビタミ ンA、Eが多いかぼちゃが 入っています。かせ予防に 効果的な栄養がいっぱいのサ ラダです。	650 825 魚類 豆製品	
	主菜 ホワイトソースオムレツ	卵	牛乳、チーズ、生クリーム	たまねぎ、マッシュルーム	小麦粉、じゃがいも(ペースト) 砂糖、でん粉	油、バター			
	副菜 秋色サラダ			かぼちゃ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、れんこん	さつまいも			ノンエッグマヨネーズ
	汁物 大根スープ		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、だいこん、コーン					
	デザート お米の豆乳パバロア	豆乳		みかん果汁	米粉、砂糖				
	飲み物 牛乳		牛乳						

10月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)618kcal、中学校775kcal、食塩相当量の平均は小学校2.0g、中学校2.7gです。