



12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

こんげつ 今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、いなぎび、もちひえ、あわ、ぎゅうにく(5、16日)
とりにく、にんじん、ほうれんそう、あかバジリカ、きんぎょ
キャベツ、はくさい、ねぎ、なましだいけ、りんご

| 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 | エネルギー 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・豆腐製品】 | 2群 【牛乳・乳製品・海草・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】 | | | | | |
| 2日 (月) | 主食 | ごはん | | | | | | こめ | | <p>主菜は、岩手県産の鮭に調理員さんがごまをふって調理した、南部焼き。汁物は、二戸食だよりで紹介した薄井食品さんの「凍み豆腐のみそ汁」です。</p> | 小 662 中 829 |
| | 主菜 | 鮭の南部焼き | さけ | | | | | 砂糖 | ごま | | 海そう |
| | 副菜 | 肉じゃが | ぶたにく | | にんじん、グリーンピース | たまねぎ、干しいたけ、こんにやく | | じゃがいも、砂糖、でん粉 | 油 | | 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、もやし、ねぎ、わらび | | | | | 牛乳 |
| | 飲み物 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 3日 (火) | 主食 | プレーンパン | | | | | | プレーンパン | | <p>赤ピーマンは青ピーマンが熟したものです。赤ピーマンは、ビタミンC(シー)を青ピーマンより多く含んでいます。今日は緑、赤、黄、だいだいと4色のピーマンを使用したナポリタンです。</p> | 小 594 中 717 |
| | 主菜 | ハーブチキン | とりにく | | | | | 砂糖 | | | 魚類 |
| | 副菜 | カラフルピーマンのナポリタン | ベーコン | | ピーマン、パプリカ、トマト | たまねぎ、マッシュルーム | | スパゲッティ、砂糖 | 油、オリーブ | | 芋類 |
| | 汁物 | ほうれんそうスープ | ひよこ豆 | | ほうれんそう、にんじん | キャベツ、コーン | | | | | |
| | デザート | りんご(ふじ) | | | | りんご | | | | | |
| 4日 (水) | 主食 | ごはん | | | | | | こめ | | <p>キムチに含まれる辛味のもと、カプサイシンです。体温を上げる作用があります。冬の寒い日キムチ豚汁で、体のなかから温まらしましょう。</p> | 小 580 中 737 |
| | 主菜 | 厚焼き玉子 | たまご | 卵 | | | | 砂糖、でん粉 | | | 小魚 |
| | 副菜 | ごま酢和え | | ひじき | ほうれんそう、にんじん | もやし | | 砂糖 | ごま、ごま油 | | 果物 |
| | 汁物 | キムチ豚汁 | ぶたにく、もやし、豆腐、みそ | | にんじん、にら | だいこん、はくさい、ねぎ、ふなしめじ、キムチ(はくさい、たまねぎ、りんご) | | | | | |
| | 飲み物 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 5日 (木) | 主食 | 雑穀ごはん | | | | | | こめ、いなぎび、もちひえ、あわ | | <p>まぐろは、回遊魚です。長時間泳ぎ続けることができるのは、酸素を運ぶ役割をするミオグロビンというたんぱく質が豊富なためです。</p> | 小 619 中 808 |
| | 主菜 | まぐろカツ | まぐろ | | | たまねぎ、しょうが | | パン粉、小麦粉 | 油 | | 緑黄色野菜 |
| | 副菜 | 牛そぼろと大根の黒糖煮 | ぎゅうにく | | にんじん、グリーンピース | ごぼう、たまねぎ、だいこん、しょうが、こんにやく | | 黒砂糖 | | | きのこ類 |
| | 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、わかめ | | はくさい、ねぎ | | | | | |
| | 飲み物 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 6日 (金) | 主食 | 麦ごはん | | | | | | こめ、麦 | | <p>体内で作ることができないビタミンC(シー)が豊富なみかん。白い筋やうす皮には、食物繊維などが含まれています。</p> | 小 605 中 798 |
| | 主菜 | 海そうサラダ | | かい | 海そう | にんじん | キャベツ、コーン、もやし | | | | 卵 |
| | 副菜 | ポークカレー | ぶたにく、だいず | | パプリカ、ピーマン、にんじん | たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご | | じゃがいも | | | 種実類 |
| | デザート | みかん | | | | みかん | | | | | |
| | 飲み物 | ジョア(プレーン) | | ジョア(プレーン) | | | | | | | |
| 9日 (月) | 主食 | ごはん | | | | | | こめ | | <p>ごはんとお汁は、とてもよい食事の組み合わせです。米に不足する栄養素、リジンも多く含むのが、大豆や大豆製品です。今日のお汁は、油揚げが入ったみそ汁です。</p> | 小 579 中 710 |
| | 主菜 | 鶏の焼きつくね | とりにく | | にんじん | たまねぎ、れんこん、ねぎ | | パン粉 | 油 | | 果物 |
| | 副菜 | ひじきの五目煮 | さつま揚げ | ひじき | 赤パプリカ | えだまめ、こんにやく | | じゃがいも、砂糖 | 油 | | 緑黄色野菜 |
| | 汁物 | 油揚げと大根のみそ汁 | 油揚げ、みそ | | にんじん | だいこん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ | | | | | 果物 |
| | 飲み物 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 10日 (火) | 主食 | 麦ごはん | | | | | | こめ、麦 | | <p>海そうを煮込み、冷やし固めたものが「ところてん」です。ところてんから水分を取り除き、乾燥させると「寒天」ができます。</p> | 小 575 中 738 |
| | 主菜 | かに玉甘酢あん | かに、かまぼこ | | グリーンピース | しいたけ | | 砂糖、でん粉 | 油 | | 小魚 |
| | 副菜 | 寒天入りナムル | | わかめ、寒天 | 黄パプリカ、ほうれんそう | もやし、切り大根、ゆず果汁 | | | ドレッシング | | 豆製品 |
| | 汁物 | 五目スープ | とりにく | | にんじん | はくさい、たけのこ、ねぎ、しょうが、きくらげ | | | ごま、ごま油 | | |
| | 飲み物 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 11日 (水) | 主食 | 雑穀ごはん | | | | | | こめ、いなぎび、もちひえ、あわ | | <p>かば焼きの名前の由来は、その形が「がま」という水草の穂の部分に似ていたからです。「がまやき」とよばれていましたが、「かば焼き」に変化したといわれています。</p> | 小 637 中 794 |
| | 主菜 | いわしのかば焼き風 | いわし | | | しょうが | | でん粉、砂糖 | 油 | | 芋類 |
| | 副菜 | 凍み豆腐と小松菜の煮びたし | 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 | | | 果物 |
| | 汁物 | 白菜のみそ汁 | みそ | わかめ | にんじん | はくさい、もやし、ねぎ | | やきふ | | | |
| | 飲み物 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 12日 (木) | 主食 | 麦ごはん | | | | | | こめ、麦 | | <p>手洗いの後は、清潔なハンカチで手をふきましたか。手に水分が残っていると、手荒れの原因にもなります。しっかりと手をふきましょう。</p> | 小 602 中 754 |
| | 主菜 | 棒きょうざ | ぶたにく、とりにく | | にら | キャベツ、たまねぎ、しょうが、ねぎ | | 小麦粉、パン粉、でん粉 | 油 | | 小魚 |
| | 副菜 | 大豆のチリソース | ぶたにく、大豆 | | パプリカ、ピーマン | たけのこ、たまねぎ、にんにく、しょうが | | 砂糖、でん粉 | ごま油 | | きのこ類 |
| | 汁物 | 中華風コーンスープ | たまご、卵、糸かまぼこ | | チンゲンサイ、にんじん | たまねぎ、コーン | | | | | |
| | 飲み物 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 13日 (金) | 主食 | ピラフ | | | | | | こめ | | <p>今日はクリスマス給食です。フロッキーは、キャベツの一種がイタリアで品種改良されて生まれました。フロッキーの茎には、ビタミンC(シー)がたっぷり多く含まれています。</p> | 小 696 中 872 |
| | 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 | | 砂糖 | 油 | | 魚類 |
| | 副菜 | ブロッコリーサラダ | | チーズ | ブロッコリー、パプリカ | キャベツ、きゅうり、ゆず果汁、レモン果汁 | | | ドレッシング | | 海そう |
| | 汁物 | ホワイトポタージュ | ウインナー、豆乳 | | にんじん | たまねぎ、マッシュルーム | | じゃがいも | | | |
| | デザート | クリスマスケーキ | たまご | 卵、乳製品 | | いちご果汁 | | 小麦粉、砂糖、でん粉 | 油 | | |

12月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)617kcal、中学校778kcal、食塩相当量の平均は、小学校2.0g、中学校2.6gです。

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

規則正しい生活習慣で、12月も元気にすごしましょう！





12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 (菌)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(月) | 主食 いなきびごはん 主菜 短角牛と凍み豆腐のすき煮 副菜 ほうれんそうの香りとえ デザート りんご(はるか) 飲み物 牛乳 | ぎゅうにく、凍み豆腐 | にんじん | ごぼう、はくさい、畑たけのこ、ねぎ 生しいたけ、こんにやく | もやし、梅肉 | こめ、いなきび | ごま油 | りんご | りんご「はるか」を味わう給食です。「はるか」は、甘みが強くシャキシャキとした食感のりんごです。二戸の旬の食の宝を味わいましょう。 | 小 593 中 748 小魚 芋類 |
| 17日(火) | 主食 わかめごはん 主菜 肉じゃがコロケ 副菜 がんもどきと大根の煮物 汁物 キャベツのみそ汁 飲み物 牛乳 | わかめ | がんもどき | にんじん、きぬさや | だいこん、生しいたけ、こんにやく | こめ、砂糖 | あぶら油 | たまねぎ | がんもどきは、何から作られているでしょう。その原料は、大豆です。豆腐をなめらかにすり、にんじんなどの具材を入れて油で揚げます。 | 小 629 中 765 海そう 種実類 |
| 18日(水) | 主食 麦ごはん 主菜 ならまんじゅう(小1個、中2個) 副菜 豚肉と切干大根のみそ炒め 汁物 かき玉スープ デザート 元氣ヨーグルト 飲み物 牛乳 | ぶたにく、とりにく | にら | キャベツ | パプリカ、ピーマン | こめ、小麦粉 | ごま油 | 小麦粉、米粉、砂糖 | 給食がない日は、カルシウムの摂取量が少ないというデータがあります。冬休み中もカルシウムが豊富な牛乳や乳製品、大豆・大豆製品、小松菜などカルシウムが豊富な食品をしっかりと食べたいですね。 | 小 655 中 873 魚類 きのこ類 |
| 19日(木) | 主食 ごはん 主菜 だて巻き風玉子焼き 副菜 ゆず香和え 汁物 かぼちゃほうとう 飲み物 牛乳 | たまご 卵 | わかめ | にんじん、ほうれんそう | たまねぎ、ねぎ、生しいたけ | こめ | ごま | ほうれんそう | 毎月19日は食育の日です。かむことを意識して、味わいながら食べましょう。12月21日の冬至にちなみ、かぼちゃ、ゆずを使った給食です。 | 小 613 中 758 乳製品 果物 |

かぜをひきま宣言!

かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>発熱・寒気</p> <p>水分</p> <p>めん類</p> <p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p> | <p>鼻水・鼻づまり</p> <p>汁物</p> <p>スープ</p> <p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p> | <p>せき・のどの痛み</p> <p>アイス・クリーム</p> <p>ゼリー</p> <p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリンなどでエネルギーを補給しましょう。</p> | <p>下痢・吐き気</p> <p>おかゆ</p> <p>スープ</p> <p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p> |
|--|---|---|---|

冬至クイズ

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 冬至は、1年のうちでもっとも何が短い日のこと?

A 太陽が出ている時間

B 月が出ている時間

Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?

A 西瓜

B 南瓜

Q3 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?

A 小豆

B トマト

Q4 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?

A 「う」がつく

B 「ん」がつく

Q5 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?

A 牛乳

B ゆず

Q1...A (この日以降、太陽が出ている時間が少ずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」と信じていた)

Q2...B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)

Q3...A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)

Q4...B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)

Q5...B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

今年も学校給食へのご理解、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、子ども達の楽しみとなるおいしい給食をめざしていきます。