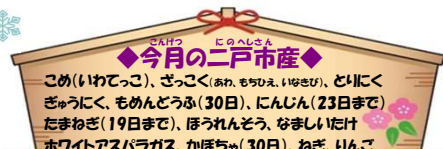




1月こんだてのおしらせ

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 (画)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 食べてほしい 食品です
		おもとに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		おもとに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		おもと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】		
15日 (月)	主食 ごはん 主菜 厚焼き玉子 副菜 ひじきの五目煮 汁物 ほうれんそうのみそ汁 飲み物 牛乳	たまご さつま揚げ、大豆 高野豆腐、みそ	ひじき パプリカ	えだまめ、こんにゃく もやし、ねぎ	こめ 砂糖、でん粉		2024年も子どもたちの健やかな成長に願いを込めて、安全でおいしい栄養満点の給食をお届けします。	きのこ類 果物	
16日 (火)	主食 麦ごはん 主菜 野菜いろいろ肉団子(小中2個) 副菜 すき昆布のゆず風味 汁物 みそビーフンスープ豆乳風味 飲み物 牛乳	とりにく すきこんぶ ぶたにく、豆乳、みそ	にんじん にんじん、ほうれんそう チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、キャベツ、しょうが、えだまめ くねい、ねぎ だいこん、もやし、ゆず果汁 はくさい、干しいたけ	こめ、麦 ごま ドレッシング ねりごま		すき昆布は、若手県に伝わる食品の一つです。三陸沿岸地域では古くから製造されてきました。すき昆布は、若手県産材産です。	芋類 小魚	
17日 (水)	主食 ピラフ 主菜 豆腐ハンバーグのきのこソース 副菜 ブロッコリーサラダ 汁物 ポトフ 飲み物 ジョア(ストロベリー)	とりにく 豆腐、とりにく ベーコン ジョア(ストロベリー)	にんじん、赤ピーマン、いんげん ブロッコリー、にんじん	コーン たまねぎ、マッシュルーム カリフラワー、たまねぎ、キャベツ たまねぎ、はくさい、セロリ	こめ でん粉、砂糖 ドレッシング	あから 油 油	ポトフは、「火にかけた鍋」という意味があります。大きく切った肉や、野菜をじっくりと煮込む、フランスに伝わる家庭料理の一つです。	卵 海そう	
18日 (木)	主食 ごはん 主菜 赤魚の香味焼き 副菜 カレーきんぴら 汁物 白菜のみそ汁 飲み物 牛乳	あから 赤魚 ぶたにく、ひよこ豆 油揚げ、みそ	にんじん ピーマン、パプリカ にんじん	にんにく、しょうが ごぼう、れんこん、こんにゃく はくさい、もやし、ねぎ	こめ 砂糖	あから 油	白菜は、冬の冷たい空気で葉が凍らないよう、自ら葉に糖分をたくわえます。今日は、寒さとともに甘さがますます白菜のみそ汁です。	種類 きのこ類	
19日 (金)	主食 雑穀ごはん 主菜 シュウマイ(小中2個) 副菜 ナムル 汁物 八宝菜 デザート りんごゼリー 飲み物 牛乳	ぶたにく、とりにく わかめ、寒天 ぶたにく、いか、えび、うずらたまご	パプリカ にんじん、きぬさや	きゅうり、もやし、切干大根、たまねぎ たまねぎ、はくさい、たけのこ、干しいたけ、干しきくらげ	こめ、あわ、もちひえ、きび 小麦粉、パン粉、砂糖 ごま油、ドレッシング ごま油		今日の給食は、「バランスのよいこんだての立て方」という食の授業で、中央小学校6年生のみさんが考えた献立です！二戸の地産地消や、五大栄養素について工夫したそうです！	豆製品 緑黄色野菜	
22日 (月)	主食 わかめごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 ツナ和え 汁物 豚汁 デザート みかんゼリー 飲み物 牛乳	わかめ さば、みそ ツナ ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、パプリカ にんじん	きゅうり、キャベツ ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	こめ、水あめ 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	食の授業「バランスのよいこんだての立て方」で、御道地小学校5・6年生のみさんが考えてくれた献立です！1月の寒い季節に、温まる給食をと考えてくれました。栄養も満点です。	きのこ類	
23日 (火)	主食 ごはん 主菜 とりのから揚げ(小中2個) 副菜 野菜いため 汁物 じゃがいものみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく ウインナー 油揚げ、木綿豆腐、みそ わかめ 牛乳	パプリカ、ピーマン、にんじん にんじん	キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン、しめじ だいこん、ねぎ	こめ でん粉	あから 油 バター	「バランスのよい食事」の食の授業で、福岡小学校6年生のみさんが考えた献立です！色とり、汁物の具材を工夫してバランスを整えたそうです！	魚類 卵	
24日 (水)	主食 ごはん 主菜 さわらの西京焼き 副菜 切干大根の紅白なます 汁物 白玉雑煮 飲み物 牛乳	さわら、みそ 糸かまぼこ とりにく、なると 牛乳	にんじん にんじん、みつば	だいこん、切干大根 はくさい、ごぼう、干しいたけ	こめ 砂糖	ごま	今年の全国学校給食週間は「食の無形文化遺産～和食と世界の料理～」をテーマに和食や二戸の郷土料理、世界の料理が登場します。1日目の24日は、正月料理です。	豆製品 果物	
25日 (木)	主食 雑穀ごはん 主菜 二戸短角牛のそぼろ丼 汁物 山菜のみそ汁 デザート へっちょこ団子 飲み物 牛乳	ぎゅうにく、だいず、みそ 木綿豆腐、みそ 小豆 牛乳	ピーマン、パプリカ にんじん にんじん	たまねぎ、たけのこ、えだまめ、にんにく、しょうが だいこん、ふき、わらび、ねぎ、なめこ	こめ、あわ、もちひえ、きび 砂糖		2日目は二戸食の日です。若手県産の郷土料理「へっちょこ団子」。1年間農作業で「へっちょ(苦労)」したことをねぎらう意味があります。雑穀の粉を使った団子の中央をへこませ、あずき汁に入れて作ります。	海そう 小魚	
26日 (金)	主食 コッペパン 主菜 鶏肉のカチャートラ風 副菜 ホワイトアスパラガスのグreekサラダ 汁物 ラビオリスープ デザート りんご(ふじ) 飲み物 牛乳	とりにく チーズ ぶたにく、ベーコン 牛乳	トマト パプリカ にんじん	たまねぎ、にんにく ホワイトアスパラガス、きゅうり、たまねぎ カリフラワー、キャベツ、レモン果汁 たまねぎ、はくさい、エリンギ りんご	コッペパン 砂糖 砂糖 小麦粉、パン粉	あから 油 オリーブ油 オリーブ油	3日目は、地中海沿岸の国々に伝わる地中海料理です。小麦などの穀類や、オリーブオイル、乳製品、野菜、ハーブなどが特徴的です。「カチャートラ」とは、イタリア語で「漁師の料理」という意味があります。	緑黄色野菜 魚類	
29日 (月)	主食 ごはん 主菜 野菜のチヂミ 副菜 ブルコギ 汁物 スンドゥブチゲ 飲み物 牛乳	おから ぎゅうにく ぶたにく、とうふ、豆乳 牛乳	にんじん、にら パプリカ、ピーマン にんじん、にら	たまねぎ たまねぎ、もやし、たけのこ、しょうが にんにく、干しいたけ だいこん、にんにく、しょうが、えのきたけ キムチ(はくさい、だいこん)	こめ 米、じゃがいも、砂糖 でん粉めん、砂糖	あから 油 ごま、ごま油	4日目は、韓国料理です。キムチを漬ける文化「キムジャン」は、秋から冬にかけて野菜が少なくなる季節、キムチを作り、分ち合う風習です。宮古市川井のキムチを使い、スンドゥブチゲを作りました。	乳製品 海そう	
30日 (火)	主食 雑穀ごはん 主菜 二戸鶏のあられかぼちゃあん 副菜 ほうれんそうとじゃこの焼きのり和え 汁物 けんちん汁 飲み物 牛乳	とりにく ちりめんじゃこ、焼きのり 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	はくさい、もやし ごぼう、だいこん、ふき、姫たけのこ わらび、ねぎ、こんにゃく、干しいたけ	こめ、あわ、もちひえ、きび でん粉、砂糖	あから 油	最終日は和食です。けんちん汁は、二戸の郷土料理の一つです。豆腐が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。今日は、二戸市産大豆でつくられた豆腐を使っています。	芋類 果物	
31日 (水)	主食 麦ごはん 主菜 二戸ピーマンハンバーグ 汁物 ベジタブルカレー デザート アセロラジュレのフルーツ和え 飲み物 牛乳	ぶたにく、とりにく ぶたにく、だいず 牛乳	ピーマン キャベツ にんじん、かぼちゃ、パプリカ、ピーマン	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご	こめ、麦 小麦粉、パン粉、砂糖 じゃがいも ももゼリー、ぶどうゼリー、豆乳ゼリー りんごゼリー、アセロラゼリー、砂糖	あから 油	明日から2月です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。2月も元気に過ごすことができるよう、野菜たっぷりのカレーです。	魚類 きのこ類	