



5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

5月 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、とりにく、にら
 きゅうり(21日~)
 うるい、なましいたけ

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	搬量(kcal) 小/中
			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・豆制品】	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(水)	ごはん 肉だんご甘酢あん(一人2個)	とりにく			たまねぎ		こめ パン粉	春に収穫するキャベツは、やわらかく、みずみずしいのが特徴です。さわやかでさっぱりとした甘みがあり、生でサラダにしたり炒めて食べてもおいしいです。	567 686	
2日(木)	ちらしずし かつおフライ ひじきのうま煮 若竹汁 柏もち	かつお節 ぶたにく 木綿豆腐 わかめ 小豆		にんじん にんじん にんじん	もやし キャベツ、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ たけのこ、れんこん、かんぴょう 干しいたけ	こめ、砂糖 小麦粉、パン粉 砂糖 やきふ 上新粉、もち粉、でん粉、砂糖	ごま 油 ごま油	ひと早くこどもの日給食です。たけのこや柏もちで皆さんの健やかな成長を願います。また、かつおは、5月5日の端午の節句の日に「勝負」にかけた縁起物として食べられています。	610 734	
3日(金)	憲法記念日		休みの日も規則正しい生活リズムを心がけよう							
4日(土)	みどりの日									
5日(日)	こどもの日									
6日(月)	振替休日									
7日(火)	ごはん 棒ぎょうざ 大豆のチリソース 中華風なめこスープ	ぶたにく、とりにく とりにく、大豆 糸かまぼこ		にら パプリカ、ピーマン にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが たまねぎ、たけのこ にんにく、しょうが なめこ、だいこん、ねぎ	こめ 小麦粉、パン粉、砂糖 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま油	大豆は、畑の肉とよばれるほど、良質のたんぱく質を含みます。また、腸内環境を整えてくれます。「大豆レシチン」は脳の働きを活性化にし、記憶力や集中力を高めるのに役立ちます。	566 689	
8日(水)	雑穀ごはん 赤魚の照り焼き カレー風味きんぴら もやしとにらのみそ汁	あかあぎ 赤魚 ぶたにく、ひよこ豆 みそ		にんじん にら、にんじん	ごんにやく、ごぼう、れんこん もやし、たまねぎ	こめ、あわ、もちひえ、きび 砂糖 砂糖 じゃがいも	油	今日の日は、二戸市産です。春が旬のにら、にらにふくまれるβカロテンは、免疫力を高める働きがあります。さらに血行をよくして体を温め、腎臓の働きを助けてくれます。	550 664	
9日(木)	ゆかりごはん 肉じゃがコロッケ なめたけあえ 豆乳豚汁	とりにく ぎゅうにく 木綿豆腐、ぶたにく 豆乳、みそ		にんじん にんじん	赤じそ たまねぎ ほうれんそう、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ ぶなしめじ	こめ、砂糖 じゃがいも、砂糖、パン粉 小麦粉 砂糖	あから 油	コロッケはもともと明治時代に日本に伝来した「クロケット」というフランス料理が元になっています。当時コロッケは高級料理だったため、安価で日本人の好みに合うじゃがいもを使った揚げ物に作り替えられたのが始まりといわれています。	612 743	
10日(金)	麦ごはん 鶏のごまみそ焼き アスパラガスとマカロニの新緑あえ かきたま汁	とりにく、みそ たまご 卵		にんじん、きぬさや にんじん	にんにく、しょうが アスパラガス、キャベツ、たまねぎ だいこん、たまねぎ、干しいたけ	こめ、麦 砂糖 ごま マカロニ でん粉	ごま ノンエッグマヨネーズ	新緑とは、初夏のころのみずみずしい緑色のことをいいます。若い葉が青々と育ち始め、緑がまぶしい5月、旬のアスパラガスを使って新緑をイメージしました。	604 759	
13日(月)	ごはん メバルの香味焼き ふきのきんぴら めかぶのみそ汁	メバル さつまあげ 豆腐、みそ	 めかぶ	にんじん にんじん	りんご、にんにく ふき、たまねぎ、ごんにやく だいこん、ねぎ	こめ 砂糖 砂糖	ごま油 ごま、ごま油	ふきは、若手県産のものを使っています。炒めたり煮物に使うとおいしいです。ふきは食物せんいが多く含まれているので、腸の環境を良くするのに役立ちます。	532 653	
14日(火)	食パン・キャラメルクリーム ハンバーグトマトソース 豆とツナのサラダ ポトフ 河内晩柑	とりにく、ぶたにく ツナ、大豆、えだまめ いんげん豆、ひよこ豆 ウインナー	 いんげん豆、ひよこ豆	ブロッコリー にんじん	たまねぎ たまねぎ、キャベツ たまねぎ、キャベツ 河内晩柑	こめ 食パン、水あめ、砂糖 砂糖 じゃがいも	マーガリン ドレッシング	豆には、たんぱく質のほかに、腸内環境を整えてくれる食物せんいなども多く含まれています。腸内環境を整えることは、免疫力にも関わり、健康的な体づくりのために大切です。	562 669	
15日(水)	雑穀ごはん 鶏のから揚げ(一人2個) ゆず風味あえ うるいのみそ汁	とりにく わかめ、寒天 厚揚げ、みそ	 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にら 干しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、だいこん、ごんにやく	こめ、あわ、もちひえ、きび でん粉	あから 油 ドレッシング	うるいは、二戸で収穫された今が旬の山菜です。今月は、姫たけのこ、ふき、うるい、わらびなど、山菜が多く登場します。	607 732	
16日(木)	麦ごはん 雑穀マーボー豆腐 小魚と海藻のサラダ マロニースープ	木綿豆腐、ぶたにく 大豆、みそ ちりめんじゃこ、海藻	 ちりめんじゃこ	にんじん、チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にら 干しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、だいこん、ごんにやく もやし、きくらげ	こめ、麦 いなぎび、でん粉、砂糖	ごま油 でん粉めん	マーボー豆腐の豆腐は、薄井食品さんの木綿豆腐、雑穀は、二戸の上野さんが作られた、いなぎびを使用した、作ってくれた方に感謝して食べましょう。	572 704	



おはしってすごい!
おはしを上手にを使って、おいしく食べましょう。





5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! (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) 1人1日の 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】				
17日 (金)	主食	発芽玄米ごはん						こめ、発芽玄米	健康 come come 来 毎月19日は食育の日。 給食では「かみかみ献立」で運動会を応援しま す! 紅組、白組どちら も自分の力を発揮できま すように。歯を食いし ぼって頑張るためには、 よくかんで食べることも 大切です。かみごたえの あるごぼうと豚肉の歯 効果のある「ビタミンB1」が 豊富な豚肉を組み合わせ ました。	584 719 種類 魚類	
	主菜	千草焼き	卵、とり肉	チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	砂糖、油				
	副菜	豚肉とごぼうのみそ炒め	ぶたにく、厚揚げ 大豆、みそ		にんじん	ごぼう、こんにやく		砂糖			
	汁物	紅白応援汁	かまぼこ	茎わかめ	にんじん、オクラ	だいこん、えのきたけ					ごま油
	デザート 飲み物	サワーゼリー 牛乳		脱脂粉乳、乳酸菌飲料 牛乳		レモン果汁		砂糖			
20日 (月)	主食	ごはん						こめ	7月31日は食育の日。 給食では「かみかみ献立」で運動会を応援しま す! 紅組、白組どちら も自分の力を発揮できま すように。歯を食いし ぼって頑張るためには、 よくかんで食べることも 大切です。かみごたえの あるごぼうと豚肉の歯 効果のある「ビタミンB1」が 豊富な豚肉を組み合わせ ました。	631 783 卵 果物	
	主菜	アジフライ・パックソース	アジ					こめ、小麦粉、パン粉			
	副菜	じゃがいも、そぼろ煮	ぶたにく		にんじん、グリーンピース	たまねぎ、生しいたけ、こんにやく		じゃがいも、砂糖			油
	汁物	わかめのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ					
	デザート 飲み物	牛乳									
21日 (火)	主食	麦ごはん						こめ、麦	7月31日は食育の日。 給食では「かみかみ献立」で運動会を応援しま す! 紅組、白組どちら も自分の力を発揮できま すように。歯を食いし ぼって頑張るためには、 よくかんで食べることも 大切です。かみごたえの あるごぼうと豚肉の歯 効果のある「ビタミンB1」が 豊富な豚肉を組み合わせ ました。	561 707 海そう 小魚	
	主菜	フーヨーハイ	卵、かまぼこ、かに					砂糖、でん粉			
	副菜	パンパンジーサラダ	とり肉		パプリカ	もやし、きゅうり、こんにやく					ドレッシング、ごま
	汁物	ワンダンスープ	ぶたにく、なると		にんじん、チンゲンサイ	はくさい		小麦粉			
	デザート 飲み物	ミニアセロラゼリー 牛乳				アセロラ果汁		砂糖			
22日 (水)	主食	コーンピラフ			グリーンピース、たまねぎ	コーン		こめ、砂糖	ミネストローネは、イタリア で家庭料理として食べられ てきた、具だくさんのスー プのことです。	597 738 きのこ類 乳製品	
	主菜	ハーブチキン	とり肉					砂糖			
	副菜	キャベツとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、えだまめ					ドレッシング
	汁物	ミートボール入りミネストローネ	とり肉、豆腐、大豆、ぶたにく		にんじん、かぼちゃ、トマト	たまねぎ、セロリ、マッシュルーム		じゃがいも、砂糖			
	デザート 飲み物	ジョア(ストロベリー)		ジョア(ストロベリー)							
23日 (木)	主食	ごはん						こめ	あさり、春が旬で、ミネ ラルをたっぷり含み、特に「鉄」 が豊富です。鉄は、成長期や 運動時に特に体に必要な 栄養です。あさりの他にもし ばや大豆製品、野菜などに も含まれます。	626 762 卵 芋類	
	主菜	野菜豆腐ナゲット(一人2個)	豆腐、すりみ(白身魚)、豆乳		にんじん	たまねぎ、えだまめ、コーン		小麦粉、砂糖			
	副菜	いりどり	とり肉、大豆		にんじん、いんげん	ごぼう、こんにやく、れんこん、生しいたけ		砂糖			ごま油
	汁物	あさりのみそ汁	あさり、みそ	わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ		やきふ			
	デザート 飲み物	牛乳									
24日 (金)	主食	雑穀ごはん						こめ、あわ、もちひえ、きび	毎月25日は ★二戸食の日★ 二戸市の箱角牛をたっぷり 使用した「短角牛ヒンバ」 が登場します。	586 725 魚類 果物	
	主菜	短角牛ヒンバ	ぎゅうにく		ほうれんそう、にんじん	もやし、たけのこ、きくらげ、にんにく		砂糖			ごま、ごま油
	副菜	春雨サラダ				だいこん、きゅうり、コーン		春雨、砂糖			ごま油
	汁物	中華スープ	木綿豆腐		にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい、ねぎ					
	デザート 飲み物	牛乳									
27日 (月)	主食	ごはん						こめ	高野豆腐は、豆腐を凍らせ てから、低温で加熱させ、さ らに乾燥させた保存食で す。豆腐の水分を抜いて保 存性を高めているため、茶 番もぎゅとつまっています。	582 709 豆製品 きのこ類	
	主菜	ホキのレモンソース	ホキ			レモン果汁		でん粉、砂糖			あぶら油
	副菜	小松菜のりごま和え		ひじき、のり	こまつな、にんじん	もやし					ごま
	汁物	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐、みそ		にんじん	だいこん、たまねぎ、わらび					
	デザート 飲み物	牛乳									
28日 (火)	主食	麦ごはん						こめ、麦	いかに筋肉や体をつくる たんぱく質が多く含まれてい ます。また、かみごたえがあ るので、よくかんで食べるこ とで、食べ過ぎを防いだり、 脳の働きをよくすることにも つながります。	520 658 小魚 果物	
	主菜	いかの照り焼き	いか			しょうが					
	副菜	切干大根のソース炒め	ぶたにく		にんじん	しょうが、切干大根、キャベツ、たまねぎ		砂糖			あぶら油
	汁物	たまごスープ	卵		にら	たまねぎ、ねぎ、生しいたけ		じゃがいも、でんぷん			ごま油
	デザート 飲み物	牛乳									
29日 (水)	主食	五色ごはん			のぎわな、野沢菜、青じそ、にんじん	しば漬、あかかぶ、だいこん		こめ、砂糖	どさんこ汁とは、北海道名 産の野菜などを使った汁物 のことです。さて、北海道名 産の野菜を言えるかな? 今 日は、〇が〇〇、〇ん〇 ん、た〇ね〇を使いました。	625 755 魚類 きのこ類	
	主菜	豆腐ハンバーグおろしだれ	とり肉、豆腐			だいこん、たまねぎ、しょうが		でん粉			あぶら油
	副菜	ごまねーずあえ			にんじん、ブロッコリー	ごぼう、きゅうり、こんにやく		砂糖			ノンエッグマヨネーズ、ごま
	汁物	どさんこ汁	ぶたにく、みそ		にんじん	たまねぎ、もやし、コーン、にんにく		じゃがいも			
	デザート 飲み物	牛乳									
30日 (木)	主食	ごはん						こめ	沢庵とは、せん切りにし た野菜と豚肉や鶏肉など多 くの材料を使って作った汁も のです。「沢」には、「沢山の」 という意味があります。	594 719 緑黄色野菜 種実類	
	主菜	鶏の梅風味焼き	とり肉			梅肉		砂糖			
	副菜	こんにやくのみそ炒め	ぶたにく、大豆、みそ		にんじん	こんにやく、キャベツ、たまねぎ		砂糖			あぶら油
	汁物	沢庵焼	ぶたにく		にんじん	だいこん、ごぼう、たけのこ ねぎ、生しいたけ					
	デザート 飲み物	牛乳									
31日 (金)	主食	雑穀ごはん						こめ、あわ、もちひえ、きび	とりにくのことを英語で、 「chicken(チキン)」と言いま す。牛肉は「beef(ビーフ)」 豚肉は? ...「pork(ポーク)」ですわ。 今日はチキンカレーです。	684 892 魚類 きのこ類	
	主菜	プレーンオムレツ	卵					砂糖			あぶら油
	副菜	チキンカレー	とり肉		にんじん、ピーマン	たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく		じゃがいも			
	汁物										
	デザート 飲み物	フルーツポンチ 牛乳				みかん、パイン、りんご、りんご果汁 にんじんペースト、もも果汁、ぶどう果汁		砂糖			

5月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)589kcal、中学校724kcal、食塩相当量の平均は小学校2.0g、中学校2.6gです。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB1
体の中で糖質がエネルギーに
かわるために必要な栄養素です。
豚肉や豆類などに豊富に含まれ
ています。

アリシン(硫化アリル)
糖質がエネルギーにかわるの
に必要なビタミンB1の吸収を
助けます。にんにくやねぎ、に
らなどに豊富に含まれています。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!

