



6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



今月の二戸市産
こめ(いわてっこ)、ぎょうこ(いなぎ、もちえ、あわ)
とくに、ぎょうこ、もめんどうふ(25日)
きゅうり、にんじん(7日主菜)、かぼちゃ(7日主菜)
ほうれんそう(27日主菜)、なまいいだけ

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	熱量(kcal) 小/中 その日、家で 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】		
3日 (月)	主食	ごはん						こめ	6月は「食育月間」です。 食べることは、生きるため、健康に心豊かに生活するために大切です。平安時代、元弘と6月1日に固いものを食べ、健康と長寿を願う「歯固め」という風習がありました。	魚類 種実類
	主菜	三陸産釜わかめカツ	きわかめ	にんじん	たまねぎ、こんにゃく	パン粉、小麦粉、でん粉、砂糖	油			
	副菜	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	油			
	汁物	キャベツのみそ汁	みそ	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、もやし					
	飲み物	牛乳	牛乳							
4日 (火)	主食	麦ごはん					こめ、麦	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」 食べ物が、体へ入るスタート地点となる「歯と口」の健康はとても大切です。かむことを意識して食事をしましょう。	豆製品 乳製品	
	主菜	鶏肉のレモン焼き	とりにく		レモン果汁	砂糖				
	副菜	すき昆布の煮つけ	あぶら揚げ	ちりめんじゃこ、すきこんぶ	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく	砂糖			油
	汁物	利休汁	とりにく、みそ	にら、にんじん	たまねぎ、はくさい、だいこん、干しいたけ、ねぎ	パン粉、砂糖、じゃがいも	ねりごま			
	飲み物	牛乳	牛乳							
5日 (水)	主食	ごはん					こめ	よくかむとよいこと ①肥満予防 よくかむことで、脳が刺激されます。すると、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わります。そのため、食べ過ぎを防ぐことができます。	卵 果物	
	主菜	にらまんじゅう(小1個、中2個)	とりにく、ぶたにく	にら	キャベツ	小麦粉、米粉、砂糖	ごま油			
	副菜	海鮮ビーフン炒め	いか、えび、ぶたにく	パプリカ、チンゲンサイ	たけのこ、たまねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが	ビーフン、砂糖	ごま油			
	汁物	もずく中華スープ	もめんどうふ	もずく	オクラ、にんじん	もやし、ねぎ、しょうが、えのきたけ	ごま			
	デザート	歯と口の健康週間 ナタデココレモンゼリー			レモン果汁	ナタデココ、砂糖				
6日 (木)	飲み物	牛乳	牛乳					よくかむとよいこと ②むし歯をふせく かめばかむほど、だ液がたかさんでます。だ液には、口の中の汚れを落とし、むし歯を予防する働きがあります。	魚類 海そう	
	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			油
	主菜	枝豆オムレツ	卵		えだまめ	でん粉、砂糖	あぶら油			
	副菜	じゃがいものミートソース	ぶたにく、だいず	パプリカ、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも	あぶら油			
	汁物	大根スープ		にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、ぶなしめじ					
7日 (金)	飲み物	牛乳	牛乳					よくかむとよいこと ③おいしく味わえる。 ④消化を助け、栄養の吸収が高まる。 おいしさをより味わうことができ、胃や腸での消化を助けます。	卵 種実類	
	主食	雑穀ごはん				こめ、いなぎ、もちひえ、あわ				
	主菜	鮭のあけぼの焼き	さけ	にんじん、かぼちゃ			ノンエッグマヨネーズ			
	副菜	ほうれんそうの焼きのり和え	のり	ほうれんそう、にんじん	もやし					
	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、ねぎ、生しいたけ					
10日 (月)	飲み物	牛乳	牛乳					よくかむとよいこと ⑤脳のはたらきがよくなり、心が安定する。 頭の血管や神経が刺激され、脳のはたらきがよくなります。記憶力や集中力が上がり、心も安定します。	きのこ類	
	主食	ごはん				こめ				
	主菜	いわしの梅煮	いわし、かつお節	梅肉		砂糖、でん粉				
	副菜	ごま和え	かつお節	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、もやし	砂糖	ごま			
	汁物	とうもろこしと豆乳豚汁	ぶたにく、とうふ、豆乳、みそ	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにゃく、しょうが、干しいたけ					
11日 (火)	飲み物	牛乳	牛乳					食べ物を飲みこもうと思った時から、さらに数回かむ、口の中の食べ物を飲み物で流しこまないこともよくかむための工夫です。自分にできる、よくかむための方法を考えて、取り組みましょう。	豆製品 芋類	
	主食	コッペパン				コッペパン				
	主菜	チーズインハンバーグ	とりにく、卵	チーズ	たまねぎ	パン粉、小麦粉				
	副菜	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー、にんじん	カリフラワー、キャベツ、コーン、レモン果汁		ドレッシング			
	汁物	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ、グリーンピース	たまねぎ				
12日 (水)	デザート	甘夏			甘夏			岩手県の郷土料理のひつつみ汁。県産小麦ナインキライで作ったひつつみです。ふき、わらび、姫たけのこも岩手県産です。浄法寺、小森商店さんが加工したものです。	海そう 種実類	
	飲み物	牛乳	牛乳							
	主食	麦ごはん				こめ、麦				
	主菜	厚焼き玉子	たまご	卵		砂糖、でん粉				
	副菜	カレー風味きんぴら	ぶたにく、ひよこ豆	青ピーマン、にんじん	ごぼう、れんこん、こんにゃく	砂糖	あぶら油			
13日 (木)	汁物	山菜ひつつみ汁	とりにく	にんじん	ごぼう、だいこん、姫たけのこ、わらび、ねぎ、まいたけ	ひつつみ		にらは、葉を何度つんでも次々と葉がでてきます。植物の成長点は、茎の先端にあります。にらの成長点は、地面に近い生え際にあるためです。万葉集にも詠まれるほど、歴史ある野菜のひとつです。	卵 緑黄色野菜	
	飲み物	牛乳	牛乳							
	主食	わかめごはん	わかめ			こめ、砂糖				
	主菜	コーンシュウマイ(小中2個)	豆腐、すけそうだら		コーン、たまねぎ	小麦粉、パン粉、でん粉	油			
	副菜	パンサンスー	とりにく	パプリカ	きゅうり、もやし	はるさめ、砂糖	ごま油			
14日 (金)	汁物	にらと豚肉のスープ	ぶたにく	にら、にんじん	だいこん、はくさい、ねぎ、しょうが、きくらげ		ごま	汁物の南部いちは、金田一の石臼製麺所さん、木綿豆腐は石切所の薄井食品さんが製造されています。日高昆布でだしをとり、丁寧に調理したすまし汁です。	小魚 乳製品	
	デザート	カルシウムウエハース(パニラ)				ウエハース				
	飲み物	牛乳	牛乳							
	主食	雑穀ごはん				こめ、いなぎ、もちひえ、あわ				
	主菜	みそかつ	ぶたにく、みそ			パン粉、小麦粉、砂糖	あぶら油、ごま油			
	副菜	ふきとツナの煮物	ツナ	いんげん、にんじん	ふき、れんこん、たまねぎ、こんにゃく	砂糖	オリーブ油			
	汁物	南部板ふのすまし汁	木綿豆腐	わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ	やきふ			
	飲み物	牛乳	牛乳							
	主食	雑穀ごはん				こめ、いなぎ、もちひえ、あわ				
	主菜	みそかつ	ぶたにく、みそ			パン粉、小麦粉、砂糖	あぶら油、ごま油			

◆6月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)610kcal、中学校773kcal、食塩相当量は小学校1.9g、中学校2.5gです。

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、ご協力をよろしくお願い致します。



6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】			
17日 (月)	主食	ごはん						こめ		かつおは、疲れを回復し て成長を助けるビタミン B群や、貧血を予防する 鉄分が豊富です。春から 初夏にかけて、三陸沖ま で北上する「初がつお」。 今が旬の魚です。	小 613 中 755 果物 きのこ類
	主菜	かつおフライ	かつお					小麦粉、パン粉	あぶら油		
	副菜	大豆のいそ煮	とりにく、だいず	ひじき	にんじん、きぬさや	ごぼう、こんにやく	砂糖	あぶら油			
	汁物	小松菜のみそ汁	あぶら油揚げ、みそ		こまつな	だいこん、もやし、ねぎ	じゃがいも				
	その他	のりたまごふりかけ	たまご卵、かつお節	のり			砂糖	ごま			
	飲み物	牛乳		牛乳							
18日 (火)	主食	麦ごはん						こめ、麦		つめは、皮膚の一部で す。一枚のようですが、い くつもの層が重なりあって できています。長くなると 折れやすく、細菌もたま りやすくなります。短く切 るようにしましょう。	小 574 中 712 小魚 乳製品
	主菜	肉団子(小中2個)	とりにく			たまねぎ	パン粉	あぶら油			
	副菜	寒天入りナムル	とりにく	わかめ、寒天	パプリカ	きゅうり、もやし、切干大根		ドレッシング			
	汁物	かきたま五目スープ	たまご卵、ぶたにく		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にんにく	でん粉	ごま油			
	飲み物	牛乳		牛乳		生しいたけ					
19日 (水)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		弥生時代の女王として 知られる卑弥呼は、 かみ ゆえのある食事 をしてい ました。わかめ汁や焼き 魚、山菜、雑穀を食べて いたそうです。現代とくら べると、かむ回数も6倍 多かったそうです。	小 604 中 777 卵 緑黄色野菜
	主菜	あじさんが焼きおろしあん	あじ、みそ		にんじん	たまねぎ、たけのこ、ごぼう、ねぎ、だいこん	でん粉、砂糖				
	副菜	いんげんのごまびたし			いんげん、にんじん	キャベツ、もやし	砂糖	ごま			
	汁物	わらびとわかめのみそ汁	あぶら厚揚げ、みそ	わかめ		わらび、たまねぎ、ねぎ	じゃがいも				
	デザート	かむかむ大豆	だいず				砂糖				
	飲み物	牛乳		牛乳							
20日 (木)	主食	麦ごはん						こめ、麦		給食の牛乳1本分のカル シウムを他の食品でと るとすると、カルシウムが 豊富な納豆でも約250a が必要です。給食がない 日も牛乳を飲みたいです ね。	小 600 中 768 きのこ類 芋類
	主菜	鶏肉のみそ焼き	とりにく、みそ			にんにく、しょうが	砂糖				
	副菜	きりぼしだいこん ぎゅうに 切干大根の牛乳煮	ぶたにく、だいず	牛乳	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにやく、切干大根		あぶら油、ごま油			
	汁物	香り野菜のみそ汁	あぶら油揚げ、木綿豆腐、みそ		にら、にんじん	だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく					
	飲み物	牛乳		牛乳							
21日 (金)	主食	いなぎびごはん						こめ、いなぎび		短角牛のいろいろ野菜 カレーは、黄色があざや かな、いなぎびごはん と一緒にいただきます。 21日は、北半球では一年 で昼の時間が最も長い 「夏至」。夏に旬を迎える コーンと枝豆のサラダで す。	小 651 中 847 魚類 海そう
	副菜	コーンと枝豆のサラダ			ブロッコリー	コーン、えだまめ、キャベツ、きゅうり ゆず果汁、レモン果汁		ドレッシング			
	汁物	たんかく ぎゅう 短角牛のいろいろ野菜カレー	ぎゅうにく、だいず		かぼちゃ、にんじん パプリカ、ピーマン	たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご	じゃがいも				
	デザート	パインコンポート				パイナップル	砂糖				
	飲み物	牛乳		牛乳							
24日 (月)	主食	ごはん						こめ		玉ねぎは、むいてもむ いても皮のようですが、 私たちが食べているの は、葉の部分です。玉葱 がうまれたのは乾燥地 帯だったため、葉を広げ ず重なりあうように成長 しました。	小 566 中 705 種実類 きのこ類
	主菜	メバルの梅風味焼き	メバル、みそ			ばいにく 梅肉					
	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、こんにやく、生しいたけ	じゃがいも、砂糖、でん粉	あぶら油			
	汁物	あさりとめかぶのみそ汁	あさり、豆腐、みそ	めかぶ、わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
25日 (火)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		かつて旬は、時間を表 す単位だったそうです。旬 を表す言葉に、 旬の走り 、 盛り 、 名残 があります。 夏野菜の代表のきゅうり。 夏に盛りを迎える旬の走 り、二戸市産のきゅうりを 味わいます。	小 640 中 809 卵 乳製品
	主菜	二戸鶏みそだれがけ	とりにく、みそ				でん粉、砂糖	あぶら油			
	副菜	走りきゅうりの香味和え		くきわかめ	パプリカ	きゅうり、キャベツ、もやし	はるさめ、砂糖	ごま、ごま油			
	汁物	けんちん汁	もめん豆腐、木綿豆腐		にんじん	ごぼう、だいこん、ふき、姫たけのこ わらび、ねぎ、生しいたけ		あぶら油			
	飲み物	牛乳		牛乳							
26日 (水)	主食	麦ごはん						こめ、麦		「大きな豆」と書く 大 豆 。これには、「大切」と いう意味が込められてい るそうです。大豆から作 られる加工品も私達の食 事に欠かせない大切な食 品ですね。	小 571 中 746 海そう きのこ類
	主菜	野菜入りチヂミ	豆腐、おから		にんじん、にら	たまねぎ	じゃがいも、米粉	あぶら油			
	副菜	大豆のチリソース	ぶたにく、だいず		パプリカ、ピーマン	たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが	でん粉、砂糖	ごま油			
	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	コーン、たまねぎ	でん粉				
	飲み物	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)							
27日 (木)	主食	ごはん						こめ		こんにゃくの原料となる こんにゃく芋。インドで は、ある動物の足にたと えて、〇〇の足というさ うです。さて、何の足で しょう。 ①きりん ②とら ③どう こたえは28日	小 588 中 742 小魚 種実類
	主菜	二戸産しいたけ入り焼きつくね	ぶたにく、とりにく		ほうれんそう	たまねぎ、生しいたけ	パン粉、小麦粉、でん粉				
	副菜	ひじきの五目煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ、こんにやく	じゃがいも、砂糖	あぶら油			
	汁物	豆腐のみそ汁	あぶら油揚げ、木綿豆腐、みそ		こまつな、にんじん	もやし、ねぎ、ぶなしめじ					
	デザート	青梅ゼリー				梅果汁	砂糖				
	飲み物	牛乳		牛乳							
28日 (金)	主食	コーンピラフ						こめ		正解は、③だそうです。 今日の海そうサラダにも こんにゃくが入っていま す。6月の給食では、かむ ことを意識して食べるこ とができましたか？よく かむことをこれからも続 けていきましょう。	小 645 中 840 果物 芋類
	主菜	いわしのパン粉焼き	いわし			あか 赤ピーマン、グリーンピース	コーン、たまねぎ	パン粉、小麦粉	あぶら油		
	副菜	海そうサラダ	かい 海そう		ブロッコリー	きゅうり、だいこん、こんにやく					
	汁物	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず いんげん豆、ひよこ豆 白いんげん豆(ペースト)	ぎゅうに 牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、マッシュルーム	砂糖				
	デザート	(中学校)チーズ		チーズ(中学校)							
	飲み物	牛乳		牛乳							