



# 7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



こめ(いわてっこ)、さつこ(いなさび、もちひえ、あわとり)、ぎゅうにく、きゅうり、青ピーマン、たまねぎ、キャベツ、生しいたけ、生きくらげ、さくらんぼ

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	
		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(月)	主食	七夕五色ごはん・星形さきみのり	さけ	のり		えだまめ	こめ、いなさび、砂糖	油、ごま	七夕は季節の節目となる五節句の一つです。五色(青、赤、黄、白、黒)の短冊には、願い事に合った色の短冊に願い事を書くことで願いが叶うといわれています。今日の主食は5つの色が入っています。★少し早いですが、全校給食のある今日、七夕給食にしました。	668 837 卵 豆製品
	主菜	星のコロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖	油		
	副菜	米粉マカロニとチーズのサラダ		チーズ	にんじん、ブロッコリー	きゅうり、コーン、たまねぎ	米粉マカロニ	ドレッシング		
	汁物	天の川スープ	とりにく、とうふ	きわかめ	にんじん、オクラ	だいこん、干しいたけ	でん粉めん、やきふ			
	デザート	レモンとぶどうの七夕ゼリー				レモン果汁、ぶどう果汁、みかん果汁	砂糖			
	飲み物	牛乳		牛乳						
2日(火)	主食	ピタパン					ピタパン		今日のさくらんぼは、二戸市産です。農林課のご協力で、いただくことができます。さくらんぼは雨など気候の影響を受けやすく、実度も今度は動物の被害にあうこともありません。農家の方にも感謝していただきます。	604 719 小魚 海そう
	主菜	照り焼きチキン	とりにく				砂糖			
	副菜	キャベツサラダ			パプリカ	キャベツ、きゅうり、カリフラワー		ドレッシング		
	汁物	あさりのスープスパゲティ	あさり、ベーコン	牛乳	にんじん、いんげん	たまねぎ、コーン、にんにく	スパゲティ、バター			
	デザート	さくらんぼ(小学校、浄法寺中、みたけ高)				さくらんぼ				
	飲み物	牛乳		牛乳						
3日(水)	主食	たこめし	たこ、油揚げ、かつお節		にんじん		こめ、いなさび、砂糖		毎年7月2日頃が「半夏生」と呼ばれる日で、田植えを終えた稲や畑の作物が「タコの足のようにしっかい根を張って豊作になるように」と願いを込めて、農家の人々が神様に「タコをお供えした」といいます。	580 711 卵 種実類
	主菜	野菜豆腐ナゲット(一人2個)	豆腐、タイすり身、豆乳		にんじん	たまねぎ、えだまめ、コーン	小麦粉、でん粉、砂糖	油		
	副菜	切り干大根のゆず風味あえ			ほうれんそう、にんじん	切り干し大根、もやし	ドレッシング			
	汁物	わかめとふのみそ汁	みそ	わかめ		だいこん、ねぎ、えのきたけ	じゃがいも、やきふ			
	飲み物	牛乳		牛乳						
	デザート	さくらんぼ(中学校)				さくらんぼ				
4日(木)	主食	麦ごはん					こめ、麦		2日と同じように、きょうのさくらんぼは二戸市産です。品種は「佐藤錦」のほか、「紅秀峰」や「紅さやか」「ナポレオン」「正光錦」「月山錦」などがあるそうです。	591 758 小魚 きのこ類
	主菜	豚丼	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、こんにゃく、たけのこ	砂糖	油		
	副菜	春雨あえ			いんげん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、砂糖	ごま、ごま油		
	汁物	めかぶのみそ汁	木綿豆腐、みそ	めかぶ	にんじん	だいこん、ねぎ				
	デザート	さくらんぼ(中学校)				さくらんぼ				
	飲み物	牛乳		牛乳						
5日(金)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなさび、もちひえ、あわ		雑穀ごはんには、二戸市で作られた「いなさび」「もちひえ」「あわ」が入っています。雑穀を加えることで、白米に比べてビタミンや食物せんいなどの栄養がアップします。	654 784 海そう 芋類
	主菜	さばのカレー風味煮	さば				砂糖、でん粉			
	副菜	カラフルきんぴら	さつま揚げ		パプリカ、ピーマン、にんじん	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま、ごま油、油		
	汁物	かきたま汁	たまご		にんじん、こまつな	はくさい、たまねぎ、干しいたけ	でん粉			
	飲み物	牛乳		牛乳						
	デザート	さくらんぼ				さくらんぼ				
8日(月)	主食	麦ごはん					こめ、麦		二戸市で作られたキャベツが入ったさくらんぼです。チンジャオロースのピーマンも二戸市産です。地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。いつも新鮮でおいしい野菜を届けたいです。	566 729 豆製品 乳製品
	主菜	二戸産キャベツのビッグぎょうざ	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、砂糖	油		
	副菜	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン、パプリカ	たまねぎ、もやし、たけのこ、にんにく、しょうが		油、ごま油		
	汁物	中華スープ	糸かまぼこ、豆腐	わかめ	にんじん、チンゲンサイ	だいこん、ねぎ		ごま油		
	デザート	カルシウムウエハース						ウエハース		
	飲み物	牛乳		牛乳						
9日(火)	主食	ピラフ	とりにく		にんじん、いんげん、赤ピーマン	コーン	こめ	油	ラトウイユは、フランス南部の郷土料理で、たっぷりの夏野菜を使った煮込み料理です。ここでクイズです。ズッキーニの仲間は何？①かぼちゃ②なす③きゅうり…正解は、かぼちゃの仲間です。	584 720 海そう きのこ類
	主菜	鮭のバジル焼き	さけ				油			
	副菜	ラトウイユ	ウインナー		かぼちゃ、トマト	たまねぎ、なす、ズッキーニ、れんこん、にんにく	砂糖	オリーブ油		
	汁物	豆こスープ	だいず、とりにく		にんじん	だいこん		油		
	飲み物	牛乳		牛乳						
	デザート	さくらんぼ				さくらんぼ				
10日(水)	主食	ごはん					こめ		7月10日は、なつ(7)とう(10)の語呂合わせで「納豆の日」です。納豆は煮た大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。大豆にふくまれる成分がさらにパワーアップされます。今日は納豆が1かけです。	567 713 種実類 果物
	主菜	厚焼き玉子	たまご				砂糖、でん粉			
	副菜	すき昆布とツナの煮物	ツナ	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	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		こまつな、にんじん	もやし、えのきたけ				
	その他	納豆ふりかけ	だいず、かつお節	のり	かぼちゃ、にんじん		砂糖、でん粉	油		
	飲み物	牛乳		牛乳						

7月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)607kcal、中学校757kcal、食塩相当量の平均は小学校2.2g、中学校2.8g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お願いします。

## トマトの色



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。

