



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
		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】		
20日(火)	主食 麦ごはん 主菜 厚焼き玉子 副菜 ピーマンとじゃこのカレー炒め 汁物 なすと厚揚げのみそ汁 飲み物 牛乳	卵 厚揚げ、みそ	ちりめんじゃこ	青ピーマン、パプリカ	たけのこ、ごぼう、たまねぎ	こめ、麦 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	続く夏の暑さで、食欲が落ちていませんか？食欲を増してくれる、カレー風味の副菜で、主食の麦ごはんもしっかり食べましょう。	558 732 魚類 芋類
21日(水)	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 みそ肉じゃが 汁物 もずくのすまし汁 デザート カルシウムウエハース 飲み物 牛乳	いわし、かつお節 ぎゅうにく、みそ 木綿豆腐		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	こめ 砂糖、でん粉	あぶら油	沖縄県は、もずくの生産量日本一です。骨を強くするカルシウム、貧血を防ぐ鉄分、おなかの調子を整える食物繊維が豊富です。	649 811 卵 果物
22日(木)	主食 チャーハン 主菜 棒ぎょうざ 副菜 パンパンジーサラダ 汁物 夕顔とえびの中華スープ 飲み物 ジョア(プレーン)	ぶたにく ぶたにく、とりにく		にんじん、いんげん	コーン	こめ、砂糖 小麦粉、パン粉、砂糖	あぶら油	夕顔には、水に溶ける食物繊維、水に溶けない食物繊維のどちらも含まれています。とろみがついたスープでいただきます。	576 724 海そう 乳製品
23日(金)	主食 いなきびごはん 主菜 鶏しそチーズフライ 副菜 きゅうりのなめたけ和え 汁物 じゃがいもときぬさやのみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく 粉チーズ	あかじそ		きゅうり、えだまめ、だいこん えのきたけ	こめ、いなきび 小麦粉、パン粉、砂糖	あぶら油	毎月25日は… 二戸食の日。 23日は8月の二戸食の日です。今月も多くの二戸市産食材を使用しています。	671 848 小魚 種実類
26日(月)	主食 ごはん 主菜 えびシュウマイ(一人2個) 副菜 なすのみそ炒め 汁物 きくらげ入りかきたまスープ 飲み物 牛乳		えび、いとりだい			こめ 小麦粉、パン粉、砂糖	あぶら油	なすのむらさき色の皮の色素、ナスニンは油で調理すると栄養をにがすことなくとることが出来ます。今日は豚肉といっしょにいただきました。	660 797 緑黄色野菜 きのこ類
27日(火)	主食 麦ごはん 主菜 ほうれんそうオムレツ 汁物 二戸かぼちゃのキーマカレー デザート 二戸産ブルーベリーのフルーツポンチ 飲み物 牛乳	たまご 卵		ほうれんそう	たまねぎ、にんにく、しょうが りんご	こめ、麦 でん粉	あぶら油	旬まっ盛りの7月に収穫されたブルーベリー、シロップ漬けに加工しました。二戸は、フランド果物も有名ですね。ブルーベリーがたくさん入ったフルーツポンチです。	696 929 海そう 魚類
28日(水)	主食 雑穀ごはん 主菜 あじフライ野菜ポン酢 副菜 ブロッコリーのごま和え 汁物 油揚げと夕顔のみそ汁 飲み物 牛乳	あじ かつお節		パプリカ	たまねぎ、ゆず果汁、レモン果汁 かぼす果汁、シークワーサー果汁	こめ、いなきび、もちひえ、あわ パン粉、小麦粉、砂糖	あぶら油	味がよいことが名前の由来のあじ。うまみ成分が豊富です。かんきつ類の果汁を裏すオランダ語の「ボンス」が、ポン酢の語源といわれています。	603 750 芋類 豆制品
29日(木)	主食 ごはん 主菜 鶏の梅風味焼き 副菜 ひじきの五目煮 汁物 香り野菜の豚汁 飲み物 牛乳	とりにく さつま揚げ			にんじん、いんげん こんにやく	こめ 砂糖	あぶら油	豚肉は、夏の疲れをとる栄養素、ビタミンB1が豊富です。にんじん、しょうがに含まれるアリジンは、体への吸収を高めます。	634 771 卵 種実類
30日(金)	主食 コッペパン・ブルーベリージャム 主菜 二戸ピーマンハンバーグ 副菜 きゅうりのグreekサラダ 汁物 夏野菜ミネストローネ デザート 冷凍みかん 飲み物 牛乳	ぶたにく、とりにく、大豆		ピーマン	キャベツ きゅうり、キャベツ、たまねぎ レモン果汁、ゆず果汁	こめ パン粉、小麦粉、でん粉 砂糖	あぶら油	副菜は、ギリシャに伝わる夏のサラダです。ギリシャは、オリーブの栽培が盛んです。明日31日の野菜の日にちなみ、10種類の野菜を使用した給食です。味や色どりを楽しみながら食べましょう。	590 716 小魚 きのこ類

8月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)626kcal、中学校786kcal、食塩相当量の平均は小学校2.0g、中学校2.5gです。

見直そう! 夏休み明けの生活習慣

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。



こんかつ にのへしさん
今月の二戸市産

こめ(いわてっご)、いなきび、もちひえ、あわ、とりにく、ぎゅうにく
あおピーマン、なす、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、ゆうが
じゃがいも、なまきくらげ、なましいたけ、ブルーベリー