



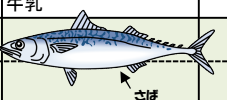
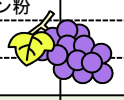
9月こんだてのおしらせ

令和6年度

二戸市学校給食センター

こんだて
今月の
にのへしさん
二戸市産

こめ、いなぎ、あわ、ひえ、ぎょうにく
どいにく、にんじん、たまねぎ、きゅうり
だいこん、なす、ゆがお、じゃがいも
さつまいも、青ピーマン、パプリカ(9、18日)
なまめい、なまきくらげ、りんご

給食日	こんだて名		使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal)	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		もにエネルギーになる			小/中	
	★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。		【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		【ビタミン・無機質】		【炭水化物・脂質】			その日、家で 食べて頂き たい食品です	
	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】					
2日 (月)	主食	ごはん					こめ		9月1日は防災の日で した。常温で長期保管 が出来る乾物や缶詰、 粉もの等は、災害時に 役立ちます。防災につ いて考える機会にしま しょう。	小 589 中 721 芋類 果物	
	主菜	厚焼き玉子	卵				砂糖、でん粉				
	副菜	すき昆布の煮物	ちくわ	すきこんぶ、ちりめんじゃこ	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく	砂糖	油			
	汁物	ひつみつ汁	とりにく		にんじん	だいこん、ごぼう、はくさい まいたけ、ふき、ねぎ	ひつみつ				
	その他	うめしそふりかけ	卵、かつおぶし			梅肉	砂糖	ごま			
	飲み物	牛乳		牛乳							
3日 (火)	主食	トマトライス			トマト、グリーンピース、にんじん	たまねぎ、コーン	こめ、砂糖	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 活発にし、記憶力や集中 力を高めるのに役立ちま す。	小 625 中 818 魚類 乳製品	
	主菜	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉、小麦粉、砂糖	油			
	副菜	冷やし中華サラダ	とりにく		にんじん	きゅうり、もやし、コーン、きくらげ	こめ 米粉めん	ごま			
	汁物	豆っこスープ	とりにく、だいず		にんじん、ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
	デザート	カルシウムウエハース					ウエハース				
4日 (水)	主食	麦ごはん					こめ、麦		きくらげは、「きのこ」 の仲間です。山の倒れ た木や枯れた枝などに 発生します。6月から9 月の気温の高い時期 に、旬の生のきくらげが 出回ります。	小 598 中 753 小魚 果物	
	主菜	豆腐ハンバーグ雑穀甘酢あん	とりにく、とうふ			たまねぎ	いなぎ、でん粉、砂糖	油			
	副菜	二戸産きくらげのきんぴら	ぶたにく		にんじん、青ピーマン	ごぼう、こんにゃく、生きくらげ たけのこ	砂糖	ごま油、ごま			
	汁物	あさりとめかぶのみそ汁	あさり、木綿豆腐、みそ	めかぶ	にんじん	だいこん、ねぎ					
	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							
5日 (木)	主食	ごはん					こめ		今日のこんだては、「バラ ンスのよいこんだての立 方」という食の授業で金田 一小学校6年生のみなさん が考えてくれました。み んなに人気のメニューを 取り入れ、色とりや五大 栄養素も考えたそうです。	小 650 中 786 卵 種実類	
	主菜	さばの味噌煮	さば、みそ				砂糖				
	副菜	野菜サラダ			ブロッコリー、にんじん	カリフラワー、キャベツ コーン、たまねぎ		ドレッシング			
	汁物	じゃがいものみそ汁	木綿豆腐、みそ	わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ	じゃがいも				
	飲み物	牛乳		牛乳							
	デザート	カルシウムウエハース					ウエハース				
6日 (金)	主食	雑穀ごはん					こめ、あわ、もちひえ、いなぎ		タンダーリーチキンとは、と り肉をヨーグルトと香辛料 に漬け込んで焼いたインド 料理です。本場インドで は、「タンダー」という土 釜で焼くことから、その名 前が付けました。	小 601 中 762 きのこ 豆製品	
	主菜	タンダーリーチキン	とりにく	ヨーグルト		しょうが、にんにく					
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、えだまめ	じゃがいも、砂糖	バター			
	汁物	夕顔のスープ	糸かまぼこ	にんじん		ゆが、たまねぎ、ぶなしめじ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
	デザート	カルシウムウエハース					ウエハース				
9日 (月)	主食	麦ごはん					こめ、麦		「親の意見となすびの 花は、干にひとつも仇は ない」ということわざがあ り、「なすは、咲いた花が 全部実になるので無駄が なく、親が子どものため にする意見もすべて無駄 なことはない」という意味 です。また、「一富士二鷹 三茄子」はお正月に初夢 に出てくると縁起のいい ものをあらわしていま す。なすは、昔から親し まれていた野菜なのです ね。	小 589 中 723 魚類 芋類	
	主菜	肉だんご(一人2個)	とりにく			たまねぎ	パン粉				
	副菜	ひじきのうま煮	ぶたにく	ひじき	にんじん、青ピーマン パプリカ	たまねぎ、ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま油			
	汁物	なすと厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ	にんじん	なす、もやし、えのきたけ						
	飲み物	牛乳		牛乳							
	デザート	カルシウムウエハース					ウエハース				
10日 (火)	主食	コッペパン・黒ごまクリーム					コッペパン、黒ごまクリーム		今日のこんだては、「バラ ンスのよいこんだての立 方」という食の授業で石切 所小学校6年生のみなさん が考えてくれました。五 大栄養素を意識してごはん と汁に合うメニューを考 えてくれました。	小 614 中 709 海そう 種実類	
	主菜	トマトソースオムレツ	たまご		トマト		砂糖	油			
	副菜	豆とツナのサラダ	ツナ、いんげん豆 ひよこ豆、だいず		ブロッコリー	きゅうり、えだまめ だいこん、たまねぎ		ドレッシング			
	汁物	ラビオリスープ	とりにく、ぶたにく		こまつな	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ	小麦粉、パン粉				
	デザート	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖				
	飲み物	牛乳		牛乳							
11日 (水)	主食	ごはん					こめ		今日のこんだては、「バラ ンスのよいこんだての立 方」という食の授業で石切 所小学校6年生のみなさん が考えてくれました。五 大栄養素を意識してごはん と汁に合うメニューを考 えてくれました。	小 633 中 754 緑黄色野菜 果物	
	主菜	鶏のから揚げ(一人2個)	とりにく				でん粉	油			
	副菜	海そうサラダ		海藻	にんじん	きゅうり、もやし、キャベツ					
	汁物	なめこ汁	木綿豆腐、みそ	にんじん	なめこ、だいこん、ねぎ						
	飲み物	牛乳		牛乳							
	デザート	カルシウムウエハース					ウエハース				
12日 (木)	主食	雑穀ごはん					こめ、あわ、もちひえ、いなぎ		佐助豚は、二戸市にある 久慈ファームのブランド豚 です。3代にわたって研究 され、こだわって作られ た佐助豚は、味がよく、上 質な脂、とろけるうまみ があるそうです。	小 577 中 736 卵 小魚	
	主菜	佐助豚ビッグぎょうざ	ぶたにく		ほうれんそう、にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく	小麦粉、でん粉	油			
	副菜	パンサンスー			にんじん	きゅうり、もやし	はるさめ、砂糖	ごま油			
	汁物	海鮮あんかけ	ぶたにく、えび、いか	にんじん、きぬさや	はくさい、たまねぎ、たけのこ 干ししいたけ	でん粉	ごま油				
	飲み物	牛乳		牛乳							
	デザート	カルシウムウエハース					ウエハース				
13日 (金)	主食	ごはん					こめ		高野豆腐は、豆腐を凍ら せてから、低温で熟成さ 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、栄養もぎゅっと つまっています。	小 586 中 701 海そう 種実類	
	主菜	赤魚の照り焼き	赤魚				砂糖				
	副菜	さつま揚げの人参そぼろ	さつまあげ、とりにく		にんじん、グリーンピース	だいこん、こんにゃく、しょうが	いなぎ、砂糖	油			
	汁物	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐、みそ			たまねぎ、キャベツ、わらび	じゃがいも				
	飲み物	牛乳		牛乳							
	デザート	カルシウムウエハース					ウエハース				



9月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)620kcal、中学校769kcal、食塩相当量の平均は小学校2.1g、中学校2.6gです。

学校給食は、みなさま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。



9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 (火)	主食	雑穀ごはん								今日は十五夜です。 十五夜は、「中秋の名月」と呼ばれ、月をながめながら、収穫に感謝してお祝いをする風習があります。中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたいする習慣もあります。今日は里いもの豚汁にしました。お月見だんごは、岩手県産の米粉を使ったみたらしだんごです。	小 678 中 836 海そう 乳製品	
	主菜	さんまの塩焼き	さんま									
	副菜	菊花あえ	糸かまぼこ									
	汁物	里芋の豚汁	ぶたにく、みそ									
	デザート	月見だんご										
	飲み物	牛乳										
18日 (水)	主食	わかめごはん		わかめ				こめ、砂糖		えしたり、里いも料理を食べたいする習慣もあります。今日は里いもの豚汁にしました。お月見だんごは、岩手県産の米粉を使ったみたらしだんごです。	小 667 中 793 魚類 果物	
	主菜	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ		パン粉、小麦粉、砂糖	油			
	副菜	寒天入りナムル		わかめ、寒天	パプリカ	きゅうり、だいこん、切干大根			ドレッシング			
	汁物	たまごスープ	卵、木綿豆腐、とりにく		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、生しいたけ	でん粉	ごま油				
	飲み物	牛乳		牛乳								
19日 (木)	主食	もち麦ごはん						こめ、もち麦		今日は食育の日です。今日のかみかみメニューは、サラダです。かみこたえのある、ごぼうやれんこん、ブロッコリー、だいずを入れました。かみこたえを意識してあごをしっかい使いましょう。	小 642 中 814 芋類 きのこ類	
	主菜	ハンバーグおろしだれ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ、だいこん		砂糖、でん粉				
	副菜	かみかみ根菜ツナサラダ	ツナ、だいず		ブロッコリー、にんじん	ごぼう、れんこん、きゅうり		砂糖	ノンエッグマヨネーズ			
	汁物	キャベツとなすのみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	キャベツ、なす、ねぎ			ごま、ごま油			
	飲み物	牛乳		牛乳								
20日 (金)	主食	コーンピラフ			グリーンピース、赤ピーマン	コーン、たまねぎ		こめ、砂糖	あぶら油	食育クイズ 次のうち、根この部分を食べるいもはどれ？ ①さつまいも ②じゃがいも ③さといも 答えは25日です。	小 610 中 790 小魚 種実類	
	主菜	ハムチーズピカタ	たまご、ハム	チーズ				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		青ピーマン、パプリカ、トマト	たまねぎ		じゃがいも	油			
	汁物	いなぎ豆乳チャウダー	とりにく、豆乳、みそ		にんじん	たまねぎ、はくさい、カリフラワー マッシュルーム	いなぎび					
	飲み物	ジョア(ストロベリー)		ジョア(ストロベリー)								
23日 (月)	秋分の日振替休日											
24日 (火)	主食	雑穀ごはん						こめ、あわ、もちえい、いなぎび		★二戸食の日★ 今月は、全校が給食ありの24日にしました。短角牛を使った甘辛煮です！	小 602 中 772 緑黄色野菜 魚類	
	主菜	さつまいもの天ぷら						さつまいも、小麦粉、でん粉	油			
	副菜	短角牛の甘辛煮	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ、こんにゃく、ごぼう、 姫たけのこ、しょうが		砂糖				
	汁物	南部板ふとわかめのみそ汁	木綿豆腐、みそ	わかめ	にんじん	キャベツ、ねぎ	やきふ					
	飲み物	牛乳		牛乳								
25日 (水)	主食	ごはん						こめ		食育クイズの答え ①さつまいも でした。 じゃがいもと里いもは、地下の茎の部分です。	小 619 中 745 芋類 種実類	
	主菜	さばの香味焼き	さば					砂糖				
	副菜	梅おかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、梅肉		砂糖				
	汁物	大根のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ						
	飲み物	牛乳		牛乳								
26日 (木)	主食	ごはん						こめ		春雨は、じゃがいもやさつまいものでんぷんを原料に作られます。えんどう豆や緑豆のでんぷんを使用したものもあります。	小 610 中 760 きのこ類 乳製品	
	主菜	かに玉	たまご、かに、かまぼこ、かに		グリーンピース	しいたけ	砂糖、でん粉	あぶら油				
	副菜	切干大根のソース炒め	ぶたにく		にんじん	切干大根、キャベツ、たまねぎ しょうが、にんにく	砂糖	油				
	汁物	肉だんご春雨のスープ	とりにく、豆腐、ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	だいこん、ねぎ、たまねぎ、しょうが	春菊、砂糖、パン粉、でん粉					
	飲み物	牛乳		牛乳								
27日 (金)	主食	麦ごはん						こめ、麦		今日は二戸市産のりんごが登場します。さつまいもとじゃがいもも二戸市産です。地元のおいしい食材を味わいましょう。	小 690 中 863 魚類 種実類	
	副菜	キャベツとチーズのサラダ		チーズ		キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーン		ドレッシング				
	汁物	秋野菜のポークカレー	ぶたにく		にんじん、青ピーマン	たまねぎ、なす、りんご、にんにく、しょうが	さつまいも、じゃがいも					
	デザート	りんご				りんご						
	飲み物	牛乳		牛乳								
30日 (月)	主食	ごはん						こめ		ふのりは海藻の種類の一つです。海藻にはカルシウムなどのミネラル成分や食物せんいが多く含まれています。	小 608 中 771 緑黄色野菜 果物	
	主菜	とりの梅風味焼き	とりにく			梅肉		砂糖				
	副菜	大根の黒砂糖煮	ぶたにく、だいず		にんじん	だいこん、こんにゃく	黒砂糖	油				
	汁物	ふのりのみそ汁	豆腐、みそ	ふのり	にんじん	もやし、ねぎ	じゃがいも					
	飲み物	牛乳		牛乳								

いいことたくさん！
給食にどんな
地場産物が
使われているか
さが探してみましょう。

