



11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

こんだてにのへしさん
今月の二戸市産
いなきび、もちひえ、あわ、とりにく、ぎょうにく(28日)
にんじん、だいこん、きゅうり(18日)、ほうれんそう、キャベツ
はくさい、ねぎ、パプリカ赤・黄(18・27日)
さつまいも、生しいたけ、カットりんご

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】			
1日 (金)	主食 麦ごはん						こめ、麦		11月になりました。今月 は、とくに食事のマナーに 注目して食事をしましょう。 食事のあいさつ、姿勢、会 話など、楽しい雰囲気でご べられるようお願いの心 が大切です。	小 570 中 723 魚類 海そう
4日 (月)		文化の日の振替休日								
5日 (火)	主食 ごはん						こめ		キャベツはあくがなく、甘み があり、さまざまな料理に利 用できます。加熱するとかさ がへりたくさん食べられま す。芯にも栄養があります。 今月は二戸市産キャベツで す。	小 583 中 732 卵 果物
6日 (水)	主食 ピラフ	とりにく					こめ	油	クラムチャウダーとは、貝や 野菜などが入ったアメリカの スープです。英語で「Clam(ク ラム)」は「二枚貝」を意味し ます。今日はあさりが入って います。あさりには成長期に 大切な栄養である鉄分が 豊富にふくまれています。	小 621 中 757 豆製品 海そう
7日 (木)	主食 雑穀ごはん						こめ、あわ、もちひえ、いなきび		11月7日は「立冬」で す。冬の始まりを意味する 日です。寒さが増してくる ので、温かいものを食べて 体を温めましょう。冬に備 えて、しっかり体調を整え ましょう。	小 569 中 715 魚類 種実類
8日 (金)	主食 発芽玄米ごはん						こめ、発芽玄米	油	11月8日は「いい歯 の日」です。よくかんで 食べて、いい歯を保ちま しょう。	小 668 中 840 緑黄色野菜 乳製品
11日 (月)	主食 雑穀ごはん						こめ、あわ、もちひえ、いなきび		食の授業「バランスのよ いこんだての立て方」でに 左平小学校5、6年生の みなさんが考えた献立で す。栄養のバランスをしっ かり考えてくれました。1 1月11日の「鮭の日」にも ぴったりの献立です。	小 550 中 705 卵 果物
12日 (火)	主食 麦ごはん						こめ、麦		きのこは、低エネルギー で食物せんいが豊富な食 材です。食物せんいは、腸 内環境を整えてくれます。 今日はぶなしめじがみそ 汁に入っています。	小 605 中 760 小魚 乳製品
13日 (水)	主食 ごはん						こめ	油	だいこんは根の部分 を食べる野菜ですが、葉も 食べられます。根は淡色 野菜、葉は緑黄色野菜で す。今月の大根は二戸市 産です。	小 577 中 712 魚類 芋類
14日 (木)	主食 ピタパン						ピタパン		ピタパンは、ポケットになっ ているので、ウインナーやサ ラダを入れて食べましょう。 今日のデザートのみかんに は、ビタミンCが多く含まれ ます。体の抵抗力を高め、か ぜ予防に役立ちます。	小 567 中 684 卵 海そう
15日 (金)	主食 ごはん						こめ	油	11月15日は「七五三」 です。子どもの成長を祝 い、子どもの長寿と幸福 を願うものです。花魁のす まし汁でお祝いします。	小 604 中 733 種実類 魚類



11月こんだてのおしらせ



令和6年度

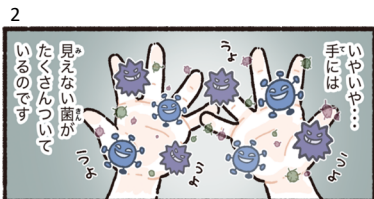


二戸市学校給食センター

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】			
18日 (月)	主食	雑穀ごはん						こめ、あわ、もちひえ、いなぎび		 オール二戸 食材の日 二戸で生産された農畜 産物で作る給食です。地 場産物に感謝していただ きましょう。	小 707 中 896 小魚 芋類
	主菜	鶏肉のレモンソース	とりにく		ほうれんそう、にんじん パプリカ(赤・黄)	キャベツ、きゅうり	でん粉、砂糖	あぶら油			
	副菜	野菜のごまあえ	かつお節				砂糖	ごま			
	汁物	凍み豆腐と山菜のみそ汁	凍み豆腐、みそ		だいこん、はくさい、姫たけのこ わらび、ねぎ、生しいたけ						
	デザート	カトリンゴ			りんご						
	飲み物	二戸産はちみつ入り飲むヨーグルト	ヨーグルト				はちみつ				
19日 (火)	主食	麦ごはん						こめ、麦		毎月19日は食育の日。 かむことを意識して食べま しょう。 健康 come come デー	小 546 中 696 乳製品 果物
	主菜	いかのカレー醤油焼き	いか		にんじん	ごぼう、こんにゃく、れんこん	砂糖	ごま油、ごま			
	副菜	かみかみきんぴら	ぶたにく	きゅうり							
	汁物	かきたま汁	たまご 卵	こまつな、にんじん	たまねぎ、干しいたけ	じゃがいも、でん粉					
	飲み物	牛乳	牛乳								
	デザート										
20日 (水)	主食	ごはん						こめ		今月のねぎは、キッチン ガーデンさんが届けてく ださる地元のものです。 今日のスープにも入って います。根菜ねぎは、ね ぎの成長に合わせて根元 に土をかぶせながら育て ます。それを4回もする そうです。手間暇かけて 育てられていますね。感 謝していただきます。	小 579 中 735 魚類 きのこ類
	主菜	のり巻き玉子焼き	たまご 卵	のり			砂糖、でん粉	あぶら油			
	副菜	パンパンジーサラダ	とりにく、大豆		ブロッコリー、パプリカ	もやし、きゅうり		ドレッシング、ごま			
	汁物	みそワタンスープ	ぶたにく、みそ		チンゲンサイ	はくさい、たけのこ、ねぎ たまねぎ、しょうが、にんにく	小麦粉、でん粉	あぶら油			
	飲み物	牛乳	牛乳								
	デザート										
21日 (木)	主食	わかめごはん		わかめ				こめ、砂糖		11月24日は、い(1 1)日本食(24)で「和食の 日」です。日本には多様で 豊かな自然や食文化があ ります。和食や日本人の伝 統的な食文化の大切さを考 え、未来に伝えていきだ す。	小 615 中 755 魚類 種実類
	主菜	ポロニアステーキ	とりにく、ぶたにく				でん粉、砂糖				
	副菜	チーズ入りサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ、カリフラワー、きゅうり、たまねぎ		ドレッシング			
	汁物	鮭とコーンのスープ	さけ、木綿豆腐	ほうれんそう	コーン、たまねぎ	じゃがいも					
	飲み物	牛乳	牛乳								
	デザート										
22日 (金)	主食	ごはん						こめ		 11月24日は、い(1 1)日本食(24)で「和食の 日」です。日本には多様で 豊かな自然や食文化があ ります。和食や日本人の伝 統的な食文化の大切さを考 え、未来に伝えていきだ す。	小 604 中 724 豆製品 海そう
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖				
	副菜	梅おかかあえ	かつお節	わかめ	こまつな	もやし、れんこん、えだまめ、梅肉	砂糖				
	汁物	沢煮椀	ぶたにく	にんじん、ほうれんそう	だいこん、たけのこ、ごぼう ねぎ、干しいたけ						
	飲み物	牛乳	牛乳								
	デザート										
23日 (土)	勤労感謝の日										
25日 (月)	主食	ごはん						こめ		めかぶなどの海藻は、低 エネルギーで食物せんい が豊富です。めめ成分は 食物せんいで、腸内環境 を整えるのに役立ちます。	小 581 中 710 卵 果物
	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、だいず	ひじき	にんじん、いんげん	たまねぎ、ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま油			
	汁物	めかぶと豆腐のみそ汁	豆腐、みそ	めかぶ	にんじん	だいこん、ねぎ					
	飲み物	牛乳	牛乳								
	デザート										
26日 (火)	主食	雑穀ごはん						こめ、あわ、もちひえ、いなぎび		☆二戸食の日☆ 今月は26日に実施し ます。二戸産の大豆を 使った木綿豆腐と豆乳を 薄井さんで作っていただ きました。二戸産鶏肉の 鶏しそチーズフライも登 場します。 生産者さんに感謝し、命 に感謝していただきま しょう。	小 658 中 800 小魚 芋類
	主菜	鶏しそチーズフライ	とりにく	粉チーズ	赤しそ	パン粉、小麦粉	あぶら油				
	副菜	なめたけあえ		こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ	砂糖					
	汁物	二戸産豆乳豚汁	ぶたにく、木綿豆腐、豆乳、みそ	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、生しいたけ						
	飲み物	牛乳	牛乳								
	デザート										
27日 (水)	主食	ごはん						こめ		さつまいもは根の部分を 食べています。一方、じゃ がいもは茎の部分を食べ ています。今日は、キャッ テンさんのさつまいもで す。	小 605 中 733 海そう 果物
	主菜	野菜のチヂミ	豆腐、おから	にんじん、にら	たまねぎ	じゃがいも、米粉、でん粉、砂糖	あぶら油				
	副菜	チンジャオロース	ぶたにく	ピーマン、パプリカ(赤・黄)	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	白菜となめこのスープ	木綿豆腐、とりにく	にんじん、チンゲンサイ	はくさい、なめこ	でん粉	ごま油				
	飲み物	牛乳	牛乳								
	デザート										
28日 (木)	主食	麦ごはん						こめ、麦		いわた短角和牛 がっこう学校給食の日 二戸市の短角牛を使用 したハヤシライスです。感 謝していただきます。	小 720 中 934 魚類 緑黄色野菜
	主菜	プレーンオムレツ	たまご 卵				砂糖	あぶら油			
	副菜	フルーツのゼリーあえ			りんご、みかん、パイナップル、りんご果汁	はちみつレモンゼリー、砂糖					
	汁物	短角牛ハヤシ	牛肉	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	じゃがいも					
	飲み物	牛乳	牛乳								
	デザート										
29日 (金)	主食	ごはん						こめ		さつまいもは根の部分を 食べています。一方、じゃ がいもは茎の部分を食べ ています。今日は、キャッ テンさんのさつまいもで す。	小 594 中 744 卵 種実類
	主菜	いわしの生姜煮	いわし		しょうが	砂糖					
	副菜	納豆チーズあえ	納豆	チーズ	ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖				
	汁物	さつまいものみそ汁	とりにく、油揚げ、みそ	にんじん	だいこん、キャベツ、ぶなしめじ、ねぎ	さつまいも					
	飲み物	牛乳	牛乳								
	デザート										

11月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)606kcal、中学校754kcal、食塩相当量の平均は小学校2.0g、中学校2.4g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願います。



カゼが流行する季節です。
手洗い、うがいを忘れずに。