



4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】		
9日 (火)	主食 麦ごはん					こめ、麦		令和6年度スタート よろしくお願ひします 	小 571 中 708 海そう 乳製品
	主菜 さばのみりん焼き	さば				砂糖			
	副菜 大根のそぼろ煮	とりにく、大豆		にんじん、グリーンピース	たまねぎ、だいこん、しょうが	砂糖、でん粉	油		
	汁物 じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ		こまつな、にんじん	もやし、生しいたけ	じゃがいも			
	飲み物 牛乳		牛乳						
10日 (水)	主食 ごはん					こめ		にうの旬は春です。出始め の葉はやわらかく香りがあり ます。この香りは、アリシン という成分で疲労回復に役 立ちます。新しい環境の中 でにまった疲れをとり、元氣 に過ごしましょう。 	小 567 中 705 きのこ類 果物
	主菜 ハンバーグの雑穀あんかけ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ	いなぎび、砂糖、でん粉	油		
	副菜 すき昆布とツナの和えもの	ツナ	すきこんぶ	ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖			
	汁物 春野菜のみそ汁	厚揚げ、みそ		にら、にんじん	だいこん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく				
	飲み物 牛乳		牛乳						
11日 (木)	主食 ピラフ	とりにく		にんじん、赤ピーマン いんげん	コーン	こめ	油	御近所にある給食セン ターでは、二戸市内の小学 校、中学校、約1,800人分 の給食を作ります。調理員 さんが一生懸命作った安全 でおいしい給食をお届けし ます。 	小 734 中 896 豆製品 小魚
	主菜 鶏のから揚げ(一人2個)	とりにく				でん粉	油		
	副菜 コールスローサラダ			ブロッコリー、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 コーンスープ	ベーコン 白いんげん豆(ペースト)	牛乳	にんじん	たまねぎ、コーン	じゃがいも			
	飲み物 牛乳		牛乳						
12日 (金)	主食 雑穀ごはん					こめ、あわ、もちひえ、きび		 雑穀は、二戸の食の宝の 一つです。給食では、雑穀ご はんや、主菜、副菜などの 様々な料理に取り入れてい ます。身近な食材の一つと なることを願っています。 	小 581 中 732 緑黄色野菜 芋類
	主菜 厚焼き玉子	たまご				砂糖、でん粉			
	副菜 カラフルきんぴら	さつま揚げ		にんじん、パプリカ ピーマン	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま、ごま油、油		
	汁物 キャベツのみそ汁	もめ豆腐、みそ		にんじん	キャベツ、もやし、ねぎ				
	デザート カルシウムウエハース					ウエハース			
15日 (月)	主食 麦ごはん					こめ、麦		切干大根は、大根を細く 切り、乾燥させた食品です。 骨や歯を丈夫にするカルシ ウムや、貧血を予防する鉄 が豊富です。牛乳を加えて 煮かめています。  卵 魚類	小 599 中 714 卵 魚類
	主菜 野菜たっぷりメンチカツ	ぶたにく		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、コーン	小麦粉、パン粉、でん粉	油		
	副菜 切干大根の牛乳煮	とりにく、だいず	牛乳	にんじん、いんげん	切干大根、たまねぎ、こんにゃく		油、ごま油		
	汁物 ひき菜汁	高野豆腐		ほうれんそう、にんじん	だいこん、えのきたけ				
	飲み物 牛乳		牛乳						

4月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)600kcal、中学校734kcal、食塩相当量の平均は小学校1.9g、中学校2.5gです。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支え、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全、衛生に配慮し、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

給食はじまります！



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう

清潔な服装と髪型で臨みましょう。

協力して準備をしましょう

1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう

全員が美味しく食べられるように気を配りましょう。

安全にすばやく！給食の準備をするコツ

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう

静かに準備を進めよう。

衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

清潔な環境で給食を準備しよう。

手洗いを徹底しよう

手洗いの順番を守り、しっかりと洗おう。

マスクははなまでおおう

マスクの着用を徹底しよう。

つめをみじかくする

爪を短く切っておこう。

ぼうしにかみのけをきちんと入れる

衛生面を確保しよう。

白衣はきれいに清けつ

清潔な白衣を着よう。

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。



4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
		おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】			
		2群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	3群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	4群 【緑黄色野菜】	その他の野菜・果物	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】		
16日 (火)	主食 雑穀ごはん 主菜 豆腐バーグ 副菜 マカロニとチーズのサラダ 汁物 春キャベツのスープ 飲み物 ジョア(プレーン)	豆腐、とりにく	チーズ	ブロッコリー	カリフラワー、だいこん、コーン、たまねぎ キャベツ、たまねぎ	こめ、あわ、もちひえ、きび 砂糖、でん粉	油	春キャベツは、みずみずしくやわらかいのが特徴です。加熱すると、かさが減りたくさん食べられ、生では水溶性のビタミンCをとることが出来ます。	しょう小 541 ちゅう中 711 海そう 小魚
17日 (水)	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 肉じゃが 汁物 あさりとめかぶのみそ汁 飲み物 牛乳	いわし、かつおぶし	ぶたにく	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 だいこん、ねぎ	こめ 砂糖、でん粉	あぶら油	春から初夏にかけて出回る新じゃがは、皮がうすく水分を多く含んでいます。給食では、煮崩れにくい「メーカーイン」という品種を使っています。	しょう小 635 ちゅう中 736 緑黄色野菜 果物
18日 (木)	主食 たけのごはん 主菜 鶏のみそ焼き 副菜 ごま煮和え 汁物 花ふのすまし汁 デザート お祝いいちごゼリー 飲み物 牛乳	とりにく、油揚げ	とりにく、みそ	ひじき	ほうれんそう、にんじん もやし	こめ、砂糖 砂糖	あぶら油	今日は、「入学・進級お祝い給食」です。みなさんが、心も体もぐんぐん大きく健康に成長することを願っています。楽しい給食時間になりますように。	しょう小 570 ちゅう中 704 きのこ類 乳製品
19日 (金)	主食 発芽玄米ごはん 主菜 二戸市産ほうれんそうのビッグぎょうざ 副菜 寒天入りナムル 汁物 ごまみそ豆腐スープ 飲み物 牛乳	ぶたにく	かんてん 寒天、わかめ	ほうれんそう、にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、もやし、切干大根、たまねぎ	こめ、発芽玄米 小麦粉、でん粉	あぶら油	毎月19日は「食育の日」です。今日の給食は「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう。	しょう小 553 ちゅう中 710 魚類 芋類
22日 (月)	主食 ごはん 主菜 赤魚の塩焼き 副菜 ひじきのうま煮 汁物 小松菜のみそ汁 デザート みかんゼリー 飲み物 牛乳	あかうお 赤魚	さつま揚げ	ひじき	青ピーマン、にんじん こまつな	こめ 砂糖	あぶら油	ひじきは、日本で古くから食べられてきた食品の一つです。ひじきの旬は、4月から5月にかけてです。海そう類のなかでも、特にひじきには、カルシウムがほうふに含まれています。	しょう小 579 ちゅう中 713 卵 種実類
23日 (火)	主食 食パン 主菜 菜の花オムレツ 副菜 ジャーマンポテト 汁物 ミネストローネ その他 いちごジャム 飲み物 牛乳	たまご	ベーコン	菜の花	にんじん にんじん、かぼちゃ きぬさや、トマト	小麦粉、砂糖 砂糖、でん粉	マーガリン 油	パンの袋やジャムの袋など、食べ終わった後のゴミはまとめてゴミ袋に入れましょう。また、トレーの上にゴミがないか確かめて後片づけをしましょう。	しょう小 593 ちゅう中 713 小魚 きのこ類
24日 (水)	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 筑前煮 汁物 さわにわん 沢煮椀 飲み物 牛乳	さば、みそ	とりにく	にんじん、きぬさや	ごぼう、たけのこ、こんにやく ぶなしめじ	こめ 砂糖	あぶら油	熟していないえんどう豆を収穫し、さやごと食べるきぬさや、同じ豆を食べるグリーンピース、さやと豆を両方とも食べるスナッフえんどうなどもあります。	しょう小 624 ちゅう中 729 豆製品 乳製品
25日 (木)	主食 雑穀ごはん 主菜 鶏しそチーズフライ 副菜 ほうれんそうとじゃこの和えもの 汁物 南部板ふのみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく	粉チーズ	赤じそ	ほうれんそう、にんじん もやし	こめ、あわ、もちひえ、きび パン粉、小麦粉	あぶら油	毎月25日は「二戸食の日」です。二戸市の食材を使用した給食が登場します。今月の二戸食の日は、二戸市の鶏肉を使用した鶏しそチーズフライが登場します！	しょう小 664 ちゅう中 774 卵 果物
26日 (金)	主食 麦ごはん 副菜 グリーンサラダ 汁物 ポークカレー デザート 河内晩柑 飲み物 牛乳		かんてん 寒天	ブロッコリー	カリフラワー、きゅうり、キャベツ、コーン たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく 河内晩柑	こめ、麦 砂糖	あぶら油	カレーの日はごはんを盛るお椀の代わりに丼がつかまします。丼にごはんを盛り、上にカレーをかけていただきます。う。	しょう小 622 ちゅう中 726 海そう 乳製品
29日 (月)	しょうわ 昭和の日								
30日 (火)	主食 わかめごはん 主菜 チーズオムレツ 副菜 いなきび入りイタリアン肉じゃが 汁物 豆っこスープ 飲み物 牛乳	わかめ	チーズ	トマト、にんじん グリーンピース	たまねぎ、にんにく	こめ、砂糖 小麦粉	あぶら油	イタリアン肉じゃがに使用しているトマトの赤い色、リコピンには血管を丈夫にしてくれる働きがあります。リコピンは、熱に強く、油で炒めることで、吸収されやすくなります。日差しが強まる5月も元気に過ごしましょう。	しょう小 571 ちゅう中 733 魚類 種実類

やる気や集中力が
高まる

イライラ
しにくくなる

運動能力
アップ

便秘を
予防する

生活リズムが
整う

毎月19日は「食育の日」、25日は「二戸食の日」

19日の「食育の日」は、よくかんで食べてほしい食材を多く取り入れています。一戸町、軽米町、九戸村、二戸市からなる二戸地区学校給食センター連絡協議会では、この日を「健康come come デー」としました。よくかむことは、よい効果がたくさんあります。しっかりかんで味わって食べましょう。

25日の「二戸食の日」は、郷土料理や二戸市産の食材を取り入れた給食が登場します。(曜日の関係で日にちがずれることがあります) 二戸市の食の宝を味わいましょう。