



# 1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



## ◆今月の二戸市産◆

こめ(いわてっこ)、さつこく(あれ、もちひえ、いなきび)、  
とりにく、ぎゅうにく、ねぎ、にんじん、だいこん  
ほうれんそう(24日)、なましいけ  
ホワイトアスパラガス、かぼちゃ(23日)

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/小魚	その日、家で 食べてほしい 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】			
15日(水)	主食 ごはん 主菜 肉だんご(一人2個) 副菜 ごま酢和え 汁物 なら玉みそ汁 飲み物 牛乳	とりにく 大豆	ひじき	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし	こめ パン粉 砂糖	ごま、ごま油	新年あけましておめでとうございませう。2025年も、子どもたちの健やかな成長に願いを込めて、安全でおいしい栄養満点の給食をお届けします。	小 610 中 739 小魚	果物
16日(木)	主食 ごはん 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 カレーきんぴら 汁物 あさりのみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく 赤魚		パプリカ	ごぼう、れんこん、こんにやく だいこん、ねぎ	こめ 砂糖 砂糖	ごま油	あさりには、たんぱく質のほかにも鉄分も豊富に含まれています。鉄分は成長期や運動時に特に必要な栄養素で、貧血予防にも役立ちます。	小 583 中 719 小魚	種実類 きのこ類
17日(金)	主食 雑穀ごはん 主菜 ヤンニョムチキン 副菜 ナムル 汁物 トック入りスープ 飲み物 牛乳	とりにく、みそ		ほうれんそう、にんじん にんじん、テンゲンサイ	もやし、だいこん はくさい、ねぎ、たけのこ、干しいたけ	こめ、あわ、もちひえ、いなきび 砂糖、はちみつ、でん粉	ごま油 ごま ごま油	トックは、うるち米で作った韓国のもちで、韓国ではお雑煮としても親しまれています。ヤンニョムチキンはコチュジャン、にんにく、砂糖などで作る甘辛いソースで味付けされた韓国のフライドチキンです。	小 617 中 776 小魚	卵 乳製品
20日(月)	主食 麦ごはん 主菜 さんまのかば焼き風 副菜 切り干し大根の紅白なます 汁物 かみかみ豚汁 飲み物 牛乳	さんま		にんじん	しょうが 切り干し大根、だいこん	こめ、麦 でん粉、米粉、砂糖	ごま油 ごま	よくかむことを意識して食べましょう。	小 665 中 798 小魚	緑黄色野菜 きのこ類
21日(火)	主食 ビラフ 主菜 オムレツマトソース 副菜 ジャーマンポテト 汁物 白菜の豆乳クリーム煮 飲み物 ジョア(プレーン)	とりにく 卵		にんじん、赤ピーマン、いんげん トマト	コーン たまねぎ	こめ 砂糖 砂糖	油 油 バター	白菜は秋から冬にかけて旬の野菜です。原産地は中国で、英語では、「Chinese cabbage(チャイニーズキャベツ)」といわれます。	小 573 中 748 小魚	乳製品 海そう
22日(水)	主食 ごはん 主菜 佐助豚ビッグぎょうざ 副菜 海そうサラダ 汁物 ごまみそ米粉ラーメンスープ 飲み物 牛乳	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく だいこん、きゅうり、もやし、コーン	こめ 小麦粉 米粉	ごま油 ごま	ラーメンの中華めんは、小麦粉に「かん水(塩分を含んだ液体)」を混ぜて作られますが、今回は米粉で作られためんを使用します。	小 585 中 745 小魚	緑黄色野菜 豆製品
23日(木)	主食 プレーンパン・いちごジャム 主菜 ポロニアステーキ 副菜 マカロニサラダ 汁物 豆っスープ デザート ネーフルオレンジ 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく		にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ こまつな、にんじん	きゅうり、たまねぎ たまねぎ、キャベツ	プレーンパン、砂糖 でん粉、砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	ネーフルオレンジは、果実の底の部分に「へぞ」があるのが特徴で、英語でへぞという意味の「navel(ネーフル)」が名前の由来です。今日のネーフルオレンジは国産です。	小 643 中 758 小魚	卵 魚類
24日(金)	主食 減量雑穀ごはん 主菜 二戸短角牛の肉野菜丼 汁物 ほうれんそうのみそ汁 デザート へっちょこ団子 飲み物 牛乳	ぎゅうにく		にんじん、パプリカ、ピーマン ほうれんそう	たまねぎ、もやし、たけのこ、れんこん、こんにやく だいこん、ねぎ、生しいたけ	こめ、あわ、もちひえ、いなきび でん粉	ごま油	今年の全国学校給食週間「若手の郷土料理」をテーマに若手各地の郷土料理や産物を取り入れました。1日目の24日は、二戸食の日として「短角牛」と「へっちょこ団子」が登場します。	小 715 中 922 小魚	芋類 果物
27日(月)	主食 ごはん 主菜 さばの照り焼き 副菜 ひじきの炒り煮 汁物 凍み豆腐のみそ汁 飲み物 牛乳	さば		にんじん、いんげん	たまねぎ、れんこん、こんにやく はくさい、だいこん、もやし、ねぎ、しめじ	こめ 砂糖 砂糖	ごま油	2日は、食の授業「バランスのおいんだての立て方」で、御道地小学校6年生のおみなさんが考えた献立です。ビタミンをしっかりとれるよう工夫して作りました。凍み豆腐は薄井さん、さばは三陸産を届けられました。	小 663 中 806 小魚	卵 種実類
28日(火)	主食 雑穀ごはん 主菜 とりのみそ焼き 副菜 すき昆布の煮物 汁物 けんちん汁 デザート 給食週間はちみつゆずゼリー 飲み物 牛乳	とりにく、みそ		にんじん、いんげん にんじん	たまねぎ、こんにやく、干しいたけ だいこん、ごぼう、わらび 筍、たけのこ、こんにやく、ねぎ	こめ、あわ、もちひえ、いなきび 砂糖	ごま油 ごま油	3日は、若手県普代村の郷土料理「すき昆布の煮物」と二戸地方の郷土料理「けんちん汁」です。昭和44年頃、普代村で昆布の養殖開始と同時にすき昆布加工が始まり、すき昆布の煮物が作られるようになりました。	小 635 中 800 小魚	きのこ類 芋類
29日(水)	主食 ごはん 主菜 短角牛ハンバーグ 副菜 おひたし 汁物 じゃがいものみそ汁 飲み物 牛乳	ぎゅうにく、ぶたにく		ほうれんそう、にんじん にんじん	たまねぎ もやし、はくさい だいこん、たまねぎ、ねぎ	こめ パン粉	ごま油	4日は、食の授業「バランスのおいんだての立て方」で浄法寺小学校6年生のおみなさんが考えた献立です。みんなの好きなものをいれつつ栄養のバランスや色どりを考えた献立です。旬のほうれんそうや白菜も使われています。	小 651 中 771 小魚	種実類 魚類
30日(木)	主食 ごはん 主菜 厚焼き玉子 副菜 お煮しめ 汁物 さんまのすり身汁 デザート きりせんしょ その他 梅しそふりかけ 飲み物 牛乳	卵 焼き豆腐、ちくわ		にんじん にんじん	ごぼう、ふき、ぜんまい、干しいたけ、こんにやく だいこん、はくさい、ねぎ、しょうが	こめ 砂糖、でん粉	ごま油	最終日は、若手県大船渡市の郷土料理「さんまのすり身汁」と若手県全域の郷土料理「お煮しめ」、県央地域の郷土料理「きりせんしょ」です。豊かな自然の恵みと先人たちの知恵によって生み出された若手らの郷土料理。ほかにもあるので、調べてみておもしろいですね。	小 679 中 838 小魚	緑黄色野菜 果物
31日(金)	主食 麦ごはん 副菜 ホワイトアスパラガスとツナのサラダ 汁物 ポークカレー デザート ぼんかん 飲み物 牛乳	ツナ		にんじん、ピーマン	ホワイトアスパラガス、きゅうり、たまねぎ カリフラワー、キャベツ、コーン たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが ぼんかん	こめ、麦	ドレッシング	1月を締めくくる今日は、二戸産のホワイトアスパラガスが登場します。旬のぼんかんもつきます。寒さが厳しい時期ですが、3食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。	小 620 中 788 小魚	豆製品 海そう