

ことし、せつぶん
今年の節分は



2月こんだてのおしらせ

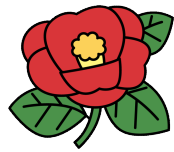
令和6年度 二戸市学校給食センター

今月の二戸市産

こめ (いわてっこ)、ぎゃくく (いなぎび、もちひえ、あわ)
ぎょうにく、とりにく、にんじん、だいこん
ほうれんそう、ホワイトアスパラガス

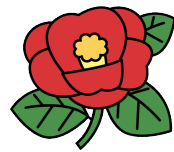
給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。		使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小/中 その日、家庭で 食べて頂きたい 食品です		
			あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】					
			1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】				
3日(月)	主食	セルフ恵方巻き(酢飯)									今年節分は、2月2日 でした。今日は節分給食 です。いわしは、日本で 一番多くとれる魚です。 その中でも今日の給食に 使われている「まいわし」 が一番多くとれます。令 和5年は、68万900トン とれたそうです。	657 843 卵 芋類
	主菜	手巻き用ウインナー(一人2本)	ぶたにく									
	副菜	れんこん梅風味										
	汁物	節分いわしのつみれ汁	すりみ(まいわし、いなだ、みそ) 豆腐、みそ									
	デザート	節分豆	大豆									
その他	手巻きのり	のり										
飲み物	牛乳	牛乳										
4日(火)	主食	ごはん									中央小学校6年1組の 作成献立です。旬の食品 を使うこと、五大栄養素 をそろえることを工夫し たそうです。二戸市産の 旬のほうれんそうを味わ いましょう。	643 818 乳製品 果物
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ									
	副菜	ほうれんそうのごま和え	かつお節									
	汁物	わかめとじゃがいものみそ汁	もめん豆腐、みそ	わかめ								
	飲み物	牛乳	牛乳									
5日(水)	主食	わかめごはん									2月の給食では、節分 にちなんで、大豆やそれ から作られる食品を取り 入れています。今日の副 菜には、ひき肉のような 大豆が入っています。	613 779 魚類 種実類
	主菜	ハムチーズピカタ	たまご 卵、ハム	チーズ								
	副菜	じゃがいものミートソース	ぶたにく、大豆									
	汁物	オニオンスープ	とりにく、ひよこ豆									
	飲み物	牛乳	牛乳									
6日(木)	主食	ごはん									豆乳は、豆腐を作る工 程で生まれるものです。 豆乳を加熱してできる、 表面のうすい膜を「湯葉」 と言います。湯葉は、13 日の汁物に登場します。 大豆はいろいろな形に姿 を変えているんですね。	622 812 緑黄色野菜 海そう
	主菜	まぐろカツ	まぐろ									
	副菜	切り干し大根の豆乳煮	とりにく、豆乳									
	汁物	香り野菜の豚汁	ぶたにく、もめん豆腐、みそ									
	飲み物	牛乳	牛乳									
7日(金)	主食	麦ごはん									主菜は、たくさんの量 の木綿豆腐を調理員さ んが丁寧に切って作る雑 穀マーボー豆腐です。大 豆や大豆製品には、たん ぱく質や不足しがちなカ ルシウムや鉄が豊富にふ くまれています。	652 839 卵 種実類
	主菜	雑穀マーボー豆腐	もめん豆腐、ぶたにく 大豆、みそ									
	汁物	あさりの五目野菜スープ	あさり									
	デザート	フルーツ杏仁豆腐	豆乳									
	飲み物	牛乳	牛乳									
10日(月)	主食	コーンライス									給食に毎日する牛乳。 牛は暑さに弱いので、水 分を多くとり、夏はさば りとした味わいに、秋か ら春先は濃厚な味になリ ます。冬ならではのおい しさを味わいましょう。	623 792 海そう 魚類
	主菜	豆腐ハンバーグいなぎびソース	豆腐、とりにく									
	副菜	大根マリネ										
	汁物	ポークビーンズ	ぶたにく、いんげん豆 大豆、ひよこ豆									
	飲み物	牛乳	牛乳									
11日(火)	けんこくきねんひ 建国記念の日											
12日(水)	主食	ごはん									二戸小学校5・6年生 の作成献立です。いろど りを工夫して考えたそう です。二戸市産のとり肉 を使用した五大栄養素が そろった献立ですね。	601 732 種実類 きのこ類
	主菜	鶏のから揚げ(一人2個)	とりにく									
	副菜	海そうサラダ										
	汁物	じゃがいものみそ汁	豆腐、みそ	わかめ								
	飲み物	牛乳	牛乳									
13日(木)	主食	雑穀ごはん									日本の伝統的醸造りか、 ユネスコ無形文化遺産に 登録されました。日本酒 には魚のくさみをとり、う ま味を引き立てる作用が あります。今日の主菜に は、二戸の日本酒、南部 美人を使い、酒の作用で おいしく焼きます。	636 789 小魚 果物
	主菜	三陸さばのみりん焼き	さば									
	副菜	みそ肉じゃが	ぶたにく 牛肉、みそ									
	汁物	湯葉入り沢煮椀	湯葉、ぶたにく									
	飲み物	牛乳	牛乳									
14日(金)	主食	カレーピラフ									ヨーロッパでは、春を告 げる野菜としてホワイト アスパラガスが親しまれ ています。チョコアリンの カカオマスは、熟ったカカ オ豆をペースト状にした ものです。チョコレートの 歴史は古く、古代メキシ コでは、ショコラトル(苦い 水)と呼ばれていました。	678 864 豆製品 海そう
	主菜	チーズオムレツ	たまご 卵	チーズ								
	副菜	ホワイトアスパラガスのサラダ										
	汁物	かぼちゃのポタージュ	とりにく									
	デザート	チョコプリン										

2月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)633kcal、中学校803kcal、食塩相当量の平均は小学校2.1g、中学校2.7gです。



2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	栄養(kaol) 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 (月)	主食	麦ごはん					こめ、麦		大豆を煮し、納豆菌を加え、発酵させてつくる納豆。大豆は、豆腐や納豆、みそなどに加工すると、体の中で消化されやすい食品になります。	小 中 魚類 きのこ類	
	主菜	厚焼き玉子					小麦粉、でん粉				
	副菜	すきこんぶの煮つけ	あぶら揚げ	すきこんぶ、ちりめんじゃこ	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにやく		あぶら油			
	汁物	利休汁	あぶら揚げ、みそ		こまつな、にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ、干しいたけ		じゃがいも			ねりごま
	その他	納豆ふりかけ	大豆、かつお節	のり	かぼちゃ、にんじん			でん粉、砂糖			あぶら油
飲み物	牛乳										
18日 (火)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎひ、もちひえ、あわ		今日は、二十四節氣の「雨水」です。寒さも少しずつ和らぎ、ふる雪もやわらかい春の雨に変わってくるそうです。今日は、雪のみぞれをのろした大根に見立てた汁物です。菜花で、早春の味を楽しみましょう。	小 中 種実類 果物	
	主菜	赤魚の梅みそ焼き	あかうお、みそ				梅肉				
	副菜	菜花と菊のなめたけ和え				菜花、にんじん	きく、キャベツ、もやし、えのきたけ				砂糖
	汁物	みぞれ汁	とりにく、もめん豆腐		にら、にんじん	だいこん、たまねぎ、はくさい		パン粉、砂糖、でん粉			ごま油
	その他	カルシウムウエハース(パニラ)									
飲み物	牛乳										
19日 (水)	主食	ごはん					こめ		中央小学校6年2組の作成献立です。主菜は、岩手県産の豚肉を使ったとんかつ、副菜はビタミンたっぷりな野菜サラダ。五大栄養素もしっかりとれますね。	小 中 小魚 緑黄色野菜	
	主菜	とんかつ	ぶたにく、みそ					パン粉、小麦粉、砂糖			あぶら油、ごま油
	副菜	野菜サラダ			ブロッコリー、にんじん	キャベツ、れんこん、コーン					ごま、ドレッシング
	汁物	わかめのみそ汁	もめん豆腐、あぶら揚げ、みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、だいこん、ねぎ					
	飲み物	牛乳									
20日 (木)	主食	ごはん					こめ		きのこが苦手という人も多いのではないしょうか。主菜は、しいたけ、きくらげ、マッシュルームが入ったぎょうざです。小さく切っているので、気がつかず食べられるかもかもしれません。食べられるきっかけになるといいですね。	小 中 海そう 芋類	
	主菜	しいたけ入りピクギョウザ	ぶたにく		にら、にんじん	キャベツ、たまねぎ、ヤングコーン、たけのこ		小麦粉			あぶら油
	副菜	いかのチリソース	ぶたにく、いか		パプリカ、ピーマン	たけのこ、たまねぎ、しょうが、にんにく		でん粉、砂糖			ごま油
	汁物	中華風たまごスープ	たまご		チンゲンサイ、にんじん	だいこん、ねぎ、なめこ、きくらげ		でん粉			
	デザート	アセロラミルクゼリー	豆乳			アセロラ果汁		砂糖			あぶら油
飲み物	牛乳										
21日 (金)	主食	ナン					小麦粉、砂糖	あぶら油	野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミンが含まれています。かぼちゃ、にんじん、ほうれんそうは、粘膜を強くするビタミンAが豊富です。にんにく、たまねぎにはウイルスに抵抗力をつける働きもああります。	小 中 魚類 きのこ類	
	主菜	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう	キャベツ、カリフラワー、たまねぎ		でん粉			あぶら油
	副菜	チーズサラダ		チーズ	にんじん						ドレッシング
	汁物	いろいろ野菜のスープカレー	とりにく、大豆		かぼちゃ、トマト	たまねぎ、コーン、しょうが、にんにく		じゃがいも			バター
	デザート	はるか(かんきつ)				はるか					
飲み物	牛乳										
24日 (月)	天皇誕生日 振替休日								2月の二戸食の日です!		
25日 (火)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎひ、もちひえ、あわ		本州で最も広い面積の岩手県。なかでもいけて短角牛は、国内で流通する牛肉の1%(パーセント)以下、とても希少な肉です。かむほどにうまみ広がる二戸の短角牛です。	小 中 豆製品 芋類	
	主菜	短角牛ビビンバ	ぎゅうにく		パプリカ、ピーマン	たけのこ、もやし、ぜんまい		砂糖			ごま、ごま油
	副菜	切干大根の三色ナムル			にんじん	切干大根、だいこん、ゆず果汁					ドレッシング
	汁物	白菜とあさりのスープ	あさり		にんじん	たまねぎ、はくさい、ねぎ					
	飲み物	牛乳									
26日 (水)	主食	ごはん					こめ		石切所、薄井食品さんが作る凍み豆腐。岩手県産大豆を使用しています。日本の大豆の自給率は、約6~7%(パーセント)といわれています。	小 中 海そう 果物	
	主菜	鮭の南部焼き	さけ				小麦粉	あぶら油			
	副菜	カレー風味きんぴら	ぶたにく、ひよこ豆		パプリカ、ピーマン	ごぼう、れんこん、こんにやく		砂糖			あぶら油
	汁物	凍み豆腐のみそ汁	凍み豆腐、みそ		にんじん	だいこん、もやし、わらび、ねぎ					
	飲み物	牛乳									
27日 (木)	主食	麦ごはん					こめ、麦		マーボー大根の大根、かきたまスープのほうれんそう、白菜、ねぎは冬野菜です。寒さで甘みがまします。ほうれんそうは、夏に収穫されるものより、ビタミンC(シー)が3倍に増えます。おしんも栄養もアップします。	小 中 魚類 緑黄色野菜	
	主菜	春巻き	とりにく		にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ、たけのこ		小麦粉、春雨、でん粉			あぶら油
	副菜	マーボー大根	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、だいこん、たけのこ		砂糖、でん粉			ごま油
	汁物	かきたまスープ	たまごもめん豆腐		ほうれんそう	はくさい、たまねぎ、ねぎ、生しいたけ		でん粉			ごま油
	デザート	いちごとみかんのゼリー				いちご果汁、みかん果汁		砂糖			
飲み物	牛乳										
28日 (金)	主食	じゃこ菜ピラフ		ちりめんじゃこ			こめ、麦、砂糖	あぶら油	ピュールにした二戸市産ほうれんそうを加えたニョッキで、ポトフを作りました。ニョッキは、イタリアのバスタの一種です。じゃがいも、小麦粉から作ります。	小 中 豆製品 きのこ類	
	主菜	チキンチャップ	とりにく				小麦粉、白玉粉				
	副菜	キャベツサラダ	ツナ		ブロッコリー、パプリカ	キャベツ、だいこん					ノンエッグマヨネーズ
	汁物	ニョッキのポトフ	ウインナー		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、はくさい、セロリ		でん粉、じゃがいも			
	飲み物	ジョア(プレーン)									