

ことし、せつぶん  
今年の節分は



# 2月こんだてのおしらせ

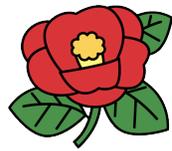
令和6年度 二戸市学校給食センター

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  
ほうれんどう、ホワイトアスパラガス

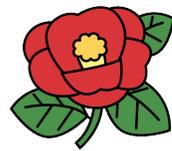
給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。		使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小/中 その日、家庭で 食べてほしい 食品です	
			あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】				
			1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】			
3日(月)	主食	セルフ恵方巻き(酢飯)						こめ、いなぎび、砂糖		今年のは、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					砂糖			
	副菜	れんこん梅風味			こまつな	れんこん、もやし、えだまめ、梅肉		砂糖	ごま油		
	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		にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが たまねぎ、えのきたけ		でん粉			
	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						こめ		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 旬のほうれんどうを味わ いましょう。	643 818 乳製品 果物
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ					砂糖			
	副菜	ほうれんそうのごま和え	かつお節		ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし		砂糖	ごま		
	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	にんじん	たまねぎ、ねぎ		じゃがいも			
	飲み物	牛乳	牛乳								
5日(水)	主食	わかめごはん						こめ、砂糖		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				砂糖、でん粉	あぶら 油		
	副菜	じゃがいものミートソース	ぶたにく、大豆		パプリカ、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム		じゃがいも	サラダ油		
	汁物	オニオンスープ	とりにく、ひよこ豆		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ					
	飲み物	牛乳	牛乳								
6日(木)	主食	ごはん						こめ		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			たまねぎ、しょうが		パン粉、小麦粉	あぶら 油		
	副菜	切り干し大豆の豆乳煮	とりにく、豆乳		にんじん、いんげん	たまねぎ、切干大根、こんにやく 干しいたけ			あぶら 油、ごま油		
	汁物	香り野菜の豚汁	ぶたにく、もめん豆腐、みそ		にんじん、にら	はくさい、もやし、ねぎ、しょうが にんにく					
	飲み物	牛乳	牛乳								
7日(金)	主食	麦ごはん						こめ、麦		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		あか 赤パプリカ、にら	たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく ねぎ、干しいたけ		いなぎび、でん粉、砂糖	ごま油		
	汁物	あさりの五目野菜スープ	あさり		チンゲンサイ、にんじん	だいこん、ねぎ、しょうが、きくらげ		はるさめ 春雨			
	デザート	フルーツ杏仁豆腐	とりにく 豆乳			りんご、パイナップル、こんにやく、もも果汁 いちご果汁、ぶどう果汁		砂糖	あぶら 油		
	飲み物	牛乳	牛乳								
10日(月)	主食	コーンライス						こめ	あぶら 油	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		あか 赤ピーマン、グリーンピース	コーン、たまねぎ、にんにく		いなぎび、でん粉	あぶら 油		
	副菜	大根マリネ			ブロッコリー、黄パプリカ	だいこん、もやし、ゆず果汁、レモン果汁			ドレッシング		
	汁物	ポークビーンズ	ぶたにく、いんげん豆 大豆、ひよこ豆		トマト、青ピーマン にんじん	たまねぎ、マッシュルーム		砂糖			
	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						こめ		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					でん粉	あぶら 油		
	副菜	海そうサラダ			にんじん	キャベツ、だいこん、もやし、コーン					
	汁物	じゃがいものみそ汁	豆腐、みそ	わかめ		たまねぎ、ねぎ		やきふ、じゃがいも			
	飲み物	牛乳	牛乳								
13日(木)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		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					砂糖			
	副菜	みそ肉じゃが	ぶたにく 牛肉、みそ		にんじん、グリーンピース	たまねぎ、こんにやく		じゃがいも、砂糖	あぶら 油		
	汁物	湯葉入り沢煮椀	ゆば 湯葉、ぶたにく		ほうれんそう にんじん	ごぼう、たけのこ、ねぎ、生しいたけ					
	飲み物	牛乳	牛乳								
14日(金)	主食	カレーピラフ						こめ、じゃがいも	あぶら 油	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、熱ったカカ 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				小麦粉	あぶら 油		
	副菜	ホワイトアスパラガスのサラダ			ブロッコリー、パプリカ	ホワイトアスパラガス、キャベツ えだまめ、たまねぎ			ドレッシング		
	汁物	かぼちゃのポタージュ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ					
	デザート	チョコプリン						砂糖	カカオマス		

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 622 中 792 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		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			
飲み物	牛乳		牛乳					あぶら油			
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、二十四節気の「立春」。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、雪のみぞれをのり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 600 中 759 種実類 果物	
	主菜	赤魚の梅みそ焼き	あかうお、みそ		梅肉		砂糖				
	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、ねぎ、まいたけ		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)									ウエハース
飲み物	牛乳		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 645 中 820 小魚 緑黄色野菜	
	主菜	とんかつ	ぶたにく、みそ				小麦粉、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		牛乳							
20日 (木)	主食	ごはん					こめ	ごま	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しれせん。食べられるきっかけになるといいですね。	小 637 中 803 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 いんげん	キャベツ、たまねぎ、ヤングコーン、たけのこ にんにく、しょうが、きくらげ、生しいたけ マッシュルーム	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	たまご卵		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		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 609 中 790 魚類 きのこ類	
	主菜	ほうれんそうオムレツ	たまご卵		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 いんげん	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		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 602 中 768 豆製品 芋類	
	主菜	短角牛ビビンバ	ぎゅうにく牛肉		パプリカ、ピーマン	たけのこ、もやし、ぜんまい にんにく	砂糖	ごま、ごま油			
	副菜	切干大根の三色ナムル			わかめ、寒天	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		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 666 中 832 海そう 果物	
	主菜	鮭の南部焼き	さけ				砂糖	ごま			
	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		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。寒さで甘みが増します。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 650 中 819 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 えだまめ、にんにく、しょうが、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油			
	汁物	かきたまスープ	たまごもめん豆腐卵、木綿豆腐		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			寒天	いちご果汁、みかん果汁	砂糖				
飲み物	牛乳		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。じゃがいもや、小麦粉から作ります。	小 639 中 807 豆製品 きのこ類	
	主菜	チキンチャップ	とりにく				砂糖、でん粉				
	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	小麦粉、白玉粉 でん粉、じゃがいも				
	飲み物	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)							