

給食日	こんだて名		使用する主な食品と動き						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
	★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。	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】				
		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 (水)	主食 ごはん					こめ		令和7年度スタート よろしくお願ひします 	 海そう 	
	主菜 鶏のごまみそ焼き	とりにく、みそ			しょうが、にんにく	砂糖	ごま			
	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 さわわん 沢煮碗	ぶたにく、油揚げ		にんじん	だいこん、ごぼう、たけのこ ねぎ、こんにゃく、半ししいたけ					
	飲み物 牛乳		牛乳							
10日 (木)	主食 雑穀ご飯					こめ、あわ、もちひえ、きび		ごへんちにある給食セン ターでは、二戸市内の小 学校、中学校、約1,750人 分の給食を作ります。調 理員さんが一生けんめい 作った安全でおいしい給 食をお届けします。	 小魚  果物	
	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	油			
	副菜 大豆のチリソース	ぶたにく、だいず		パプリカ、ピーマン	たまねぎ、たけのこ にんにく、しょうが	砂糖、でん粉	ごま油			
	汁物 たまごスープ	たまご、もめんとうふ 卵、木綿豆腐		にんじん、きぬさや	はくさい、ねぎ、チンゲンサイ		でんぶん			
	飲み物 牛乳		牛乳							
11日 (金)	主食 麦ご飯					こめ、麦		カレーの日はごはんのお かどぶりになります。どん ぶりにご飯を盛ってその上 にカレーをかけていただきま す。大きな釜で作ったカレー は人気メニューの1つです。	 魚類  きのこ類	
	副菜 チーズ入りサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング			
	汁物 ポークカレー	ぶたにく		にんじん、ピーマン	たまねぎ、りんご にんにく、しょうが	じゃがいも				
	デザート 河内晩柑				かわちばんかん 河内晩柑					
	飲み物 牛乳		牛乳							
14日 (月)	主食 雑穀ごはん					こめ、あわ、もちひえ、きび		ざっくは、二戸の食の宝 の一つです。給食では、 雑穀ごはんのほかに、主 菜、副菜などの様々な料 理に取り入れています。	 卵  緑黄色野菜	
	主菜 肉じゃがコロッケ	ぎゅうにく 牛肉			たまねぎ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖	油			
	副菜 筑前煮	とりにく		にんじん、いんげん	れんこん、ごぼう、こんにゃく、半ししいたけ	砂糖	ごま油			
	汁物 ひきな汁	こうや豆腐、みそ 高野豆腐、みそ		にんじん、ほうれんそう	だいこん、もやし、ぶなしめじ、ねぎ					
	飲み物 牛乳		牛乳							
15日 (火)	主食 わかめごはん		わかめ			こめ、砂糖		はる、しゅうかく 春に収穫されるキャバ ツは、巻きがゆるく、葉 がやわらかいのが特徴で す。キャベツに多く含ま れるビタミンCには、病 気から体を守る働きがあ ります。	 豆製  種実	
	主菜 豆腐ハンバーグデミグラスソース	とりにく、豆腐		トマト	たまねぎ、マッシュルーム	砂糖	油			
	副菜 春キャベツのサラダ			にんじん、黄パプリカ	キャベツ、きゅうり、えだまめ ゆず果汁、レモン果汁		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)	ぎゅうにく 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							

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終わることはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

4月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)606kcal、中学校756kcal、食塩相当量の平均は小学校2.1g、中学校2.6gです。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪がはみ出していないか？

マスクから鼻と口が出ていないか？

給食着は清潔ですか？

爪は短く切っていますか？

手をきれいに洗いましたか？

体調は悪くないですか？

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。

一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て、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しく盛り付けます。

食器のカゴや食缶は、床にお置いてはいけません。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。

一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て、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しく盛り付けます。

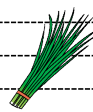
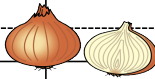
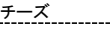
学校給食は、皆様の給食費で回っております。未納のないよう協力をお願いします。



4月こんだてのおしらせ

令和7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】
16日 (水)	ごはん 主菜 厚焼き玉子 副菜 カラフルきんぴら 汁物 めかぶのみそ汁 デザート カルシウムウエハース(パナラ) 飲み物 牛乳	卵 さつま揚げ 油揚げ、木綿豆腐、みそ めかぶ		にんじん、パプリカ、ピーマン にんじん	ごぼう、こんにやく だいこん、ねぎ	こめ 砂糖、でん粉 砂糖	ごま、ごま油、油	ごぼうは秋から冬にかけて収穫し、貯蔵したものが1年中、出回りま す。3～8月頃の新ごぼ うは、やわらかくて香 があります。	600 743 きのこ類 小	
17日 (木)	ごはん 主菜 さわらの梅みそ焼き 副菜 ごま酢あえ 汁物 花ふのすまし汁 デザート お祝いクレープ(いちご) 飲み物 牛乳	とりにく、油揚げ さわら、みそ ひじき わかめ		ほうれんそう、にんじん にんじん	たけのこ 練り梅 もやし、キャベツ だいこん、ねぎ いちご、いちご果汁	こめ、砂糖 砂糖 砂糖 やきふ 米粉、砂糖、水あめ	油 ごま、ごま油	今日は「入学・進級お祝 い給食」です。みなさんが 心も体も大きく成長するこ とを願っています。給食を 通して、栄養や食文化、マ ナーや感謝の心など、学 んでいきましょう。	611 736 芋類 種実類	
18日 (金)	ごはん 主菜 発芽玄米ごはん 主菜 佐助豚ビッグぎょうざ 副菜 寒天入りナムル 汁物 米粉の五目ラーメンスープ 飲み物 牛乳	ぶたにく きゅうり、かまぼこ、寒天 こまつな		にら こまつな にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく 切り干し大根、もやし はくさい、ねぎ、たまねぎ 干しいたけ、しょうが	こめ、発芽玄米 小麦粉 こめ	油 ドレッシング 油	毎月19日は「食育の 日」です。19日に近い今日 の給食は「かみかみ献立」で す。よくかんで食べましょ う。	579 745 魚類 乳製	
21日 (月)	ごはん 主菜 おろしソースハンバーグ 副菜 根菜サラダ 汁物 にらと厚揚げのみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく 厚揚げ、みそ		ブロッコリー、にんじん にら、にんじん	たまねぎ、だいこん れんこん、ごぼう、きゅうり、キャベツ もやし、だいこん、ぶなしめじ	こめ 砂糖、でん粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	にらの旬は春で、出始め の葉は柔らかくて香りがあ 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。	658 805 卵 果物	
22日 (火)	ごはん 主菜 菜の花オムレツ 副菜 豆とツナのサラダ 汁物 ミートボール入りミネストローネ その他 いちごジャム 飲み物 牛乳	たまご 卵 ツナ、だいず いんげん豆、ひよこ豆 とりにく、ぶたにく、豆腐、ベーコン		菜の花 にんじん、かぼちゃ、トマト	カリフラワー、たまねぎ、えだまめ きゅうり、キャベツ たまねぎ、マッシュルーム、セロリ いちご	小麦粉、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖 じゃがいも、パン粉、砂糖、でん粉 水あめ、砂糖	油 ドレッシング 油	給食に毎日のように登場 するにんじんは、セリや セロリなどと同じ「セリ 科」の野菜。にんじんとい えば根の部分のことです。 にんじんとセロリはミネ ストローネに入っています。	559 659 魚類 種実	
23日 (水)	ごはん 主菜 麦ご飯 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 ひじきのうま煮 汁物 どさんこ汁 飲み物 牛乳	あかうお 赤魚 ぶたにく ぶたにく、木綿豆腐、みそ		にんじん、いんげん にんじん	たまねぎ、ごぼう、こんにやく たまねぎ、もやし、コーン、にんにく	こめ、麦 砂糖 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま油、油 バター	ひじきは3～5月ごろが 旬といわれます。海岸近くの 岩場に生える海藻です。収穫 する前は緑かった色をして いますが、ゆでて乾燥させ ると黒くなります。	578 728 きのこ類 緑黄色野菜	
24日 (木)	ごはん 主菜 ボークシュウマイ(一人2個) 副菜 春雨サラダ 汁物 なめこ入りスープ デザート いちごゼリー 飲み物 牛乳	ぶたにく、とりにく とりにく わかめ		にんじん にんじん、こまつな	たまねぎ きゅうり、だいこん、きくらげ なめこ、はくさい、ねぎ いちご果汁、クランベリー果汁	こめ 小麦粉、砂糖、パン粉 春雨、砂糖 砂糖		いちごは、ハウス栽培の普 及などにより冬にも収穫でき るようになりましたが、もとも との旬は春から初夏。日本の品種 は「とちおとめ」「あまおう」 に「紅ほっぺ」など、300種類 にもほります。	585 725 豆製品 小	
25日 (金)	ごはん 主菜 雑穀ごはん 主菜 鶏しそチーズフライ 副菜 ごまあえ 汁物 山菜入りみそ汁 飲み物 ジョア(プレーン)	とりにく かつお節 木綿豆腐、みそ		ほうれんそう、にんじん、黄パプリカ にんじん	あじそ キャベツ、もやし だいこん、鶏たけのこ、わらび ふき、たまねぎ、生しいたけ	こめ、あわ、もちひえ、きび 小麦粉、パン粉 砂糖	油 ごま	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。今回は、二戸市 の鶏肉を使用した鶏しそ チーズフライです☆	622 806 卵 海	
28日 (月)	ごはん 主菜 肉だんご(一人2個) 副菜 海そうとツナのあえもの 汁物 豆腐豚汁 飲み物 牛乳	とりにく ツナ 豆腐、豚肉、豆腐、みそ		ほうれんそう、にんじん にんじん	たまねぎ もやし だいこん、ごぼう、キャベツ ねぎ、干しいたけ	こめ パン粉		海そうには、丈夫な 骨や歯をつくるのに役立 つ「カルシウム」やおな かの調子を整える「食物 繊維」などを豊富に含 みます。	580 711 乳製品 果物	
29日 (火)	昭和の日									
30日 (水)	ごはん 主菜 いわしの生姜煮 副菜 雑穀入りじゃがいものそぼろ煮 汁物 小松菜のみそ汁 デザート ミニりんごゼリー 飲み物 牛乳	いわし ぶたにく、だいず 豆腐、みそ		にんじん、グリーンピース にんじん、こまつな	しょうが たまねぎ、干しいたけ、こんにやく キャベツ、もやし、ぶなしめじ、ねぎ りんご、りんご果汁	こめ、麦 砂糖、水あめ じゃがいも、いなきび、でん粉、砂糖 砂糖、水あめ		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 れしにくい「メークイ ン」という品種を使っ ています。	589 754 海 種実	

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。しっかりとかむことを意識して食べましょう。

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。

きいろのなかま あかのなかま みどりのなかま