



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。	しょくひん はたら 使う おもな食品と働き						ひとくちメモ ひとりの日、家庭で 食べて頂きたい いのちの 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】	さいろ 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・海草・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】	
4日 (火)	主食 雑穀ごはん					ごめ、いなきび、もちひえ、あわ		こめは古来から重要な作物であり、主食として食べられてきました。耳の近くの「こめかみ」は、この米をかむと動く場所という意味が由来です。
	主菜 厚焼き玉子	たまご 卵	ひじき	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし、梅肉、りんご	ごん粉	ごま油	
	副菜 梅ひじき和え	ぶたにく、木綿豆腐	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが	さとう	あぶら油		
	汁物 豚汁	みそ		ぶなしめじ				
	デザート 豆乳プリン	とうじゅう 豆乳			さとう			
5日 (水)	主食 麦ごはん					こめ、麦		こめのキャベツは、キッチャンガーデンさんから納めていただく二戸市産です。キャベツは、ヨーロッパ生まれのケールが祖先といわれています。
	主菜 根菜つくね	とりにく		にんじん	たまねぎ、れんこん、ねぎ	パン粉、さとう	あぶら油	
	副菜 キャベツのみそ炒め	ぶたにく、みそ		ピーマン、パプリカ にんじん	キャベツ、たけのこ、にんにく きり干し大根	さとう	ごま油	
	汁物 なめこスープ	糸かまぼこ	わかめ、くきわかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、なめこ	ごん粉	あぶら油	
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					
6日 (木)	主食 コーンピラフ			あか 赤ピーマン グリンピース	コーン、たまねぎ	こめ、さとう	あぶら油	よくかんで食事をしていますか？現代は、やわらかく口当たりのよい食べ物がふえ、意識しないとかむ回数が少なくなりがちです。いつもより、もう5回かんでみましょう。
	主菜 ハーブチキン	とりにく				さとう		
	副菜 花野菜サラダ			ブロッコリー、パプリカ	カリフラワー、キャベツ、きゅうり レモン果汁		ドレッシング	
	汁物 ポークビーンズ	ぶたにく、大豆、ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	トマト、青ピーマン にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	さとう		
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					
7日 (金)	主食 発芽玄米ごはん	さば				こめ、発芽玄米		たつたあかの竜田揚げは、赤みがかつた色からもみじを表現している料理です。しょうゆなどで下味をつけて揚げるの、ほんのり赤く仕上ります。奈良県、竜田川に見られるもみじの美しさを連想しているといわれています。
	主菜 さんまの竜田揚げ	さんま			しょうが	ごん粉	あぶら油	
	副菜 すきこんぶのレモン風味	とりにく（ささみフレーク）	すきこんぶ	にんじん	きゅうり、もやし、レモン果汁	さとう		
	汁物 小松菜のみぞ汁	こまつな 木綿豆腐、みそ		こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、干しいたけ			
	デザート かみかみ大豆	だいす 大豆				さとう		
10日 (月)	主食 麦ごはん					こめ、麦		ちりめんじゃこは、かみ応えがある食品の一つです。よくかむために、口の中にあるものを飲みこんでから、次のものくちを口に入れて食べましょう。
	主菜 肉じゃがコロッケ	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも、パン粉 小麦粉、さとう	あぶら油	
	副菜 小松菜とじゃこの煮びたし	厚揚げ	ちりめんじゃこ	こまつな、にんじん	はくさい、えのきたけ	さとう		
	汁物 みぞ汁	あさり、みそ	わかめ	にんじん	だいこん、もやし、ねぎ	やきふ		
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					
11日 (火)	主食 雑穀ごはん	さば				こめ、いなきび、もちひえ、あわ		11月11日は、さけの日で秋鮭の旬の時期でもあることから、鮭への感謝とよさを広めたいと、新潟県村上市が、1987年に制定したことがはじまりです。
	主菜 鮭の南部焼き	さけ				さとう	ごま	
	副菜 ひじきの五目煮	ベーコン	ひじき	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう	あぶら油	
	汁物 みぞれ汁	あぶらあ 油揚げ、木綿豆腐		にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ えのきたけ	ごん粉		
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					
12日 (水)	主食 麦ごはん					こめ、麦		果物は、旬の時季にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができます。見た目や味わいがことなる様々な品種があるので、食べくらべてみるのも楽しいですね。
	副菜 チーズサラダ		チーズ	パプリカ、ブロッコリー	キャベツ、えだまめ、たまねぎ		ドレッシング	
	汁物 さつまいものポークカレー	ぶたにく、いんげん豆 ひよこ豆		にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが りんご	さつまいも		
	デザート りんご				りんご			
	飲み物 ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)					
13日 (木)	主食 ごはん					こめ		毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えにより成り立ちます。食事のあいさつに、感謝の心をあらわしたいですね。
	主菜 佐助豚ピックぎょうざ	ぶたにく	にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが こむぎこ 小麦粉	あぶら油			
	副菜 マーボー大根	ぶたにく	にんじん、チンゲンサイ	だいこん、たまねぎ、たけのこ にんにく、しょうが、きくらげ	さとう、ごん粉	あぶら油		
	汁物 かきたまスープ	たまご 卵、木綿豆腐	わかめ	にんじん	はくさい、ねぎ	ごん粉		
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					
14日 (金)				14日は学校給食はありません。				



## 11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

しそうじ  
食事のあいさつを  
きちんとしよう!



学校給食は、みな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。