



12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

こいのくにのへしさん
今月の二戸市産
ごめ(いわてっこ)、いなきび、もちひえ、あわ、さつまいも
どりにく、にんじん、ほうれんそう(1日)、キャベツ、しみどうふ
だいこん、じゃがいも(8日)、ねぎ、なまじいだけ、りんご

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	
		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	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (月)	しめしょく 主食 ゆかりごはん			あか 赤じそ	さとう こめ、砂糖			きょう 今日のみぞれ汁に入っ	
	しめしょく 主菜 肉だんご(一人2個)	とりにく		たまねぎ	パン粉			ているほうれんそうは、 二戸市産です。冬が旬の ほうれんそう。甘みが増 して栄養分もたっぷり、 新鮮なほうれんそうです。	
	ふくさい 副菜 すき昆布の煮物	あぶらあ 焼きちくわ、油揚げ	すきこんぶ 	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく、ごぼう	さとう 砂糖	あぶら 油		
	しもの 汁物 みぞれ汁	あつ揚げ、とりにく		ほうれんそう、にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ ほんじいだけ	でん粉		にさたいしょうねんせいかくせいこんだて 仁左平6年生作成献立	
2日 (火)	しめしょく 主食 雑穀ごはん				こめ、いなきび、もちひえ、あわ			ちさんちゅういしき です。地産地消を意識し て、二戸の雑穀や鶏肉を取 り入れ、味のバランス、栄 養バランスも考えて献立を 立ててくれました。	
	しめしょく 主菜 とりのから揚げ(一人2個)	とりにく			ぶん でん粉	あぶら 油	ドレッシング	小 678 中 838	
	ふくさい 副菜 チーズサラダ		チーズ	にんじん、ブロッコリー、黄バブリカ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし			魚類 	
	しもの 汁物 豚汁	ぶたにく、木綿豆腐、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい、こんにゃく、しょうが			果物 	
3日 (水)	しめしょく 主食 ブレーンパン				こむぎこ 小麦粉、砂糖	あぶら 油		小 597 中 746	
	その他 キャラメルバタ	だっしゅんにゅう 脱脂粉乳			さとう 水あめ、砂糖			小魚 	
	しめしょく 主菜 オムレツトマトソース	たまご 卵	トマト	たまねぎ	さとう 砂糖	あぶら 油		きのこ類 	
	ふくさい 副菜 ジャーマンポテト	ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ、えだまめ	じやがいも、砂糖	バター	3日(水) にゅうにゅう 牛乳	
4日 (木)	しめしょく 主菜 キャベツスープ	とりにく		こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、コーン			4日(木) にゅうにゅう 牛乳	
	デザート りんご(ふじ)				りんご			4日(木) にゅうにゅう 牛乳	
	の の 飲み物 牛乳								
	しめしょく 主食 美ごはん				むぎ こめ、麦			豆製品 	
5日 (金)	しめしょく 主菜 二戸産キャベツビックぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく	こむぎこ 小麦粉、砂糖	あぶら 油	5日(金) にゅうにゅう 牛乳	
	ふくさい 副菜 寒天入りナムル	かんてん 寒天、わかめ	パプリカ		だいこん、きゅうり、切干大根		ドレッシング	豆製品 	
	しもの 汁物 とんこつそラーメンスープ	ぶたにく、みそ		にんじん	もやし、はくさい、たけのこ、ねぎ	こむぎこ 小麦粉、でん粉、砂糖	あぶら 油、ごま	5日(金) にゅうにゅう 牛乳	
	デザート みかんゼリー				みかん果汁	さとう 砂糖		5日(金) にゅうにゅう 牛乳	
8日 (月)	しめしょく 主食 ごはん				こめ			5日(金) にゅうにゅう 牛乳	
	しめしょく 主菜 いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう 砂糖		6日(月) にゅうにゅう 牛乳	
	ふくさい 副菜 ひじきのうま煮	ぶたにく、だいす	ひじき 	にんじん、いんげん	たまねぎ、ごぼう、こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら ごま油	6日(月) にゅうにゅう 牛乳	
	しもの 汁物 さつま汁	とりにく、油揚げ、木綿豆腐、みそ	にんじん 	にんじん	だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	さつまいも		6日(月) にゅうにゅう 牛乳	
9日 (火)	しめしょく 主食 雑穀ごはん				こめ、いなきび、もちひえ、あわ			6日(月) にゅうにゅう 牛乳	
	ふくさい 副菜 ツナと海そうサラダ	ツナ	かい 海そう 		キャベツ、カリフラワー、きゅうり、コーン			7日(火) にゅうにゅう 牛乳	
	しもの 汁物 ほうれん草入りチキンカレー	とりにく、だいす		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、りんご、ににく、しょうが	さつまいも、じやがいも		7日(火) にゅうにゅう 牛乳	
	デザート りんご(はるか)				りんご 			7日(火) にゅうにゅう 牛乳	
10日 (水)	しめしょく 主食 ごはん				こめ			8日(水) にゅうにゅう 牛乳	
	しめしょく 主菜 厚焼き玉子	たまご 卵			でん粉、砂糖			8日(水) にゅうにゅう 牛乳	
	ふくさい 副菜 きんぴらごぼう	あ さつま揚げ		にんじん、ピーマン、黄バブリカ	ごぼう、こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら ごま油	8日(水) にゅうにゅう 牛乳	
	しもの 汁物 凍み豆腐のみそ汁	し どうふ 凍み豆腐、みそ		にんじん	だいこん、はくさい、ねぎ、ぶなしめじ			8日(水) にゅうにゅう 牛乳	
11日 (木)	しめしょく 主食 美ごはん				こめ、むぎ でん粉、砂糖			9日(木) にゅうにゅう 牛乳	
	しめしょく 主菜 さんまの蒲焼き風	さんま			あぶら 油			9日(木) にゅうにゅう 牛乳	
	ふくさい 副菜 ごま酢あえ	ひじき						9日(木) にゅうにゅう 牛乳	
	しもの 汁物 かき玉汁	たまご 卵						9日(木) にゅうにゅう 牛乳	
12日 (金)	しめしょく 主食 ごはん				こめ			10日(金) にゅうにゅう 牛乳	
	しめしょく 主菜 棒ぎょうざ	ぶたにく、とりにく		にら	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	こむぎこ 小麦粉、パン粉、でん粉、砂糖	あぶら 油	10日(金) にゅうにゅう 牛乳	
	ふくさい 副菜 大根の黒砂糖煮	だいこん くろごとうに に		にんじん	だいこん、こんにゃく、れんこん	くろごと 黒砂糖		10日(金) にゅうにゅう 牛乳	
	しもの 汁物 あさりの中華スープ	あさり、木綿豆腐		にんじん、チンゲンサイ	なま はくさい、ねぎ、生しいだけ、ねぎ	でんぶん		10日(金) にゅうにゅう 牛乳	
12日 (金)	しめしょく 主食 カルシウムウエハース				ウエハース			11日(金) にゅうにゅう 牛乳	
	しめしょく 主菜 チーズインハンバーグ	たまご 卵	チーズ		こめ			11日(金) にゅうにゅう 牛乳	
	ふくさい 副菜 肉じゃが	ぶたにく		たまねぎ	パン粉、砂糖			11日(金) にゅうにゅう 牛乳	
	しもの 汁物 白菜のみそ汁	もめんどうふ あぶらあ 木綿豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく、干しいだけ	じやがいも、砂糖、でん粉	あぶら 油		11日(金) にゅうにゅう 牛乳	

12月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)620kcal、中学校777kcal、食塩相当量の平均は、小学校2.0g、中学校2.4gです。

★学校給食は、皆様の給食費で賄われています。未納のないようご協力をお願いします。



12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

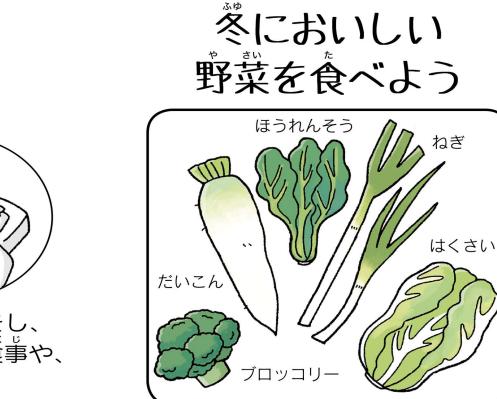
給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。	しょく おも しん はたら 使 用 す る 主 な 食 品 と 働 き						ひとくちメモ	
		あか からだ おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり からだ おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ からだ おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】			
		1群 さかなにく・たまご・まめ・ませいひん 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 さかなうにゅう・ゆうせいひん・かいそう 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 りょくおうしょくやさい 【緑黄色野菜】	4群 た や さ い 【その他の野菜・果物】	5群 こくろい るい・さとう 【穀類・いも類・砂糖】	6群 かわらじふ 【油脂・種実】		
15日 (月)	しゅしょく 主食 ごはん しゅさい 主菜 鮭のみそメンチカツ ふくさい 副菜 ごまねーすあえ しるるもの 汁物 めかぶのすまし汁 のもの 飲み物 ジヨア(ストロベリー)	さけ、卵、みそ とりにく 豆腐	さかなうにゅう 牛乳	たまねぎ こまつな、赤パプリカ めかぶ にんじん ジョア(ストロベリー)	かめ こめ たまねぎ にんじん、にら にんじん、チングンサイ 牛乳	めかぶなどの海藻 小麦粉・パン粉・でん粉・砂糖 ノンエッグマヨネーズ、ごま油 ごま油 ごま油	めかぶなどの海藻 は、低エネルギーで食 物せんいかが豊富です。 ぬめり成分は食物せん いで、腸内環境を整え るために役立ちます。	小 604 中 749 芋類 果物	
16日 (火)	しゅしょく 主食 ごはん しゅさい 主菜 かに玉 ふくさい 副菜 デジブルコギ しるるもの 汁物 中華スープ のもの 飲み物 牛乳	たまご 卵、かまぼこ、かに ぶたにく	グリンピース にんじん、にら にんじん、チングンサイ 牛乳	しいたけ たまねぎ、だいこん、まいたけ、にんにく はくさい、もやし、ねぎ、きくらげ、しょうが はるさめ	こめ さとう 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉 ごま油 ごま油	ブルコギは韓国料理 の一つで、ブルは 「火」、コギは「肉」 をさします。今日は豚 肉を使ったデジブルコ ギです。	小 590 中 741 海そう 小魚		
17日 (水)	しゅしょく 主食 コーンピラフ しゅさい 主菜 照り焼きチキン ふくさい 副菜 カラフルサラダ しるるもの 汁物 白菜の豆乳クリーム煮 デザート クリスマスケーキ のもの 飲み物 牛乳	とりにく クリスマス献立	グリンピース、赤ビーマン ブロッコリー、パプリカ キャベツ、きゅうり、ゆず果汁、レモン果汁 いちご果汁 牛乳	コーン、たまねぎ かめこ 米粉 はくさい、たまねぎ、ぶなしめじ 小麦粉、砂糖 牛乳	こめ、砂糖 砂糖 ドレッシング さとう 砂糖、でん粉 油	今日は一足早いクリ スマス給食です。樂し い時間となりますよう に☆	小 685 中 837 魚類 芋類		
18日 (木)	しゅしょく 主食 ごはん しゅさい 主菜 さばの塩こうじ焼き ふくさい 副菜 納豆チーズあえ しるるもの 汁物 すがたをかえる大豆のみぞ汁 のもの 飲み物 牛乳	さば 納豆 チーズ 湯葉、木綿豆腐、油揚げ、みそ にんじん 牛乳	にんじん、ほうれんそう にんじん にんじん にんじん にんじん	もやし だいこん、キャベツ、ねぎ	こめ むぎ 砂糖、でん粉 もやし、だいこん、はくさい、きく、ゆず果汁 キャベツ、たまねぎ、ねぎ、生しいたけ	大豆はいろいろな食 品に加工され、すぐた をかえて食べられてい ます。今日の給食には 大豆から作られた食品 が5種類入っています よ。	小 611 中 751 きのこ類 きのこ類 果物		
19日 (金)	しゅしょく 主食 もち麦ごはん しゅさい 主菜 きのこソースハンバーグ ふくさい 副菜 墨わかめのゆず風味あえ しるるもの 汁物 かぼちゃの実たくさんみそ汁 のもの 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく 墨わかめ とりにく、みそ 牛乳	たまねぎ、えのきたけ もやし、だいこん、はくさい、きく、ゆず果汁 かぼちゃ、にんじん 牛乳	たまねぎ、えのきたけ もやし、だいこん、はくさい、きく、ゆず果汁 キャベツ、たまねぎ、ねぎ、生しいたけ	こめ、もち麦 砂糖、でん粉 ドレッシング カム カム come come テー	毎月19日は食育の日 です。かむことを意識 して食べましょう。ま た、12月22日の冬至に ちなみ、かぼちゃ、ゆ づを使った給食です。	小 592 中 750 豆製品 種実類		



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

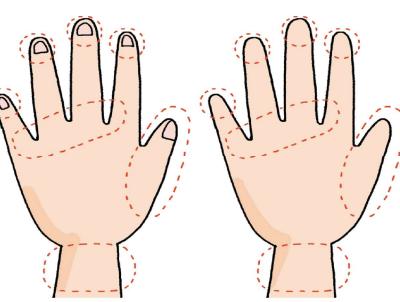
手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食い物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまふのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。



つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一です。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

