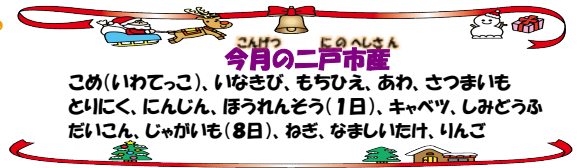




12月こんだてのおしらせ

令和7年度

二戸市学校給食センター



こめ(いわてっこ)、いなぎび、もちひえ、あわ、さつまいも
とりにく、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、なまいいたけ、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	献量(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】			
1日 (月)	主食	ゆかりごはん				あか 赤じそ	こめ、砂糖		今日のみぞれ汁に入っ	小 596
	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	中 739
	副菜	すき昆布の煮物	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	砂糖	油	ほうれんそう。甘みが増	卵
	汁物	みぞれ汁	厚揚げ、とりにく		ほうれんそう、にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ	でん粉		して栄養分もたっぷり、 新鮮なほうれんそうで	芋類
	飲み物	牛乳		牛乳		干しいたけ			す。	
2日 (火)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		仁左平小6年生作成献立	小 678
	主菜	とりのから揚げ(一人2個)	とりにく				でん粉	あぶら 油	です。地産地消を意識し	中 838
	副菜	チーズサラダ		チーズ	にんじん、ブロッコリー、黄パプリカ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし		ドレッシング	て、二戸の雑穀や鶏肉を取	魚類
	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			り入れ、味のバランス、栄	果物
	飲み物	牛乳		牛乳					養バランスも考えて献立を 立ててくれました。	
3日 (水)	主食	プレーンパン					こむぎこ、さとう 小麦粉、砂糖	あぶら 油	今月も二戸市産の	小 597
	その他	キャラメルパテ		脱脂粉乳			水あめ、砂糖		キャベツです。キッチン	中 746
	主菜	オムレツマトソース	たまご 卵		トマト	たまねぎ	さとう 砂糖	あぶら 油	ンガーデンさんが届け	小魚
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、えだまめ	じゃがいも、砂糖	バター	てくれます。キャベツ	
	汁物	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			にはビタミンCも多く	きのこ類
4日 (木)	デザート	りんご(ふじ)				りんご			ふくまれるので、風邪 予防に役立ちます。	
	飲み物	牛乳		牛乳						
	主食	麦ごはん					こめ、麦		しょうがには、体を	小 612
	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、さとう 小麦粉、砂糖	あぶら 油	温める作用がありま	中 790
	副菜	寒天入りナムル		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	す。そのほかに、殺菌	豆製品
5日 (金)	汁物	とんこつみそラーメンスープ	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	作用や消臭効果、肉を	
	デザート	みかんゼリー				きくらげ、しょうが、にんにく	さとう 砂糖		やわらかくする働き、 食欲増進の効果なども	種実類
	飲み物	牛乳		牛乳		みかん果汁			あります。	
	主食	ごはん					こめ		いわしは出世魚で、3	小 616
	主菜	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう 砂糖		cm以下をシラス、3~5	中 786
8日 (月)	副菜	ひじきのうま煮	ぶたにく、だいず	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	cmをカエリジャコ、8cm	卵
	汁物	さつまい汁	とりにく、油揚げ、木綿豆腐、みそ		にんじん	だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	さつまいも		以上をイワシというよう に成長するにつれて違	緑黄色野菜
	飲み物	牛乳		牛乳					に成長するにつれて違 な名で呼ばれます。	
	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		りんご「はるか」が登	小 637
	副菜	ツナと海そうサラダ	ツナ	海そう		キャベツ、カリフラワー、きゅうり、コーン			場します。「はるか」	中 817
9日 (火)	汁物	ほうれん草入りチキンカレー	とりにく、だいず		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが	さつまいも、じゃがいも		は、甘みが強くシャキッ	魚類
	デザート	りんご(はるか)				りんご			とした食感が魅力のりん	
	飲み物	牛乳		牛乳					ごです。二戸の旬の食の	きのこ類
	主食	ごはん					こめ		宝を味わいましょう。	
	主菜	厚焼き玉子	たまご 卵				でん粉、砂糖		今日の凍み豆腐は薄	小 645
10日 (水)	副菜	きんぴらごぼう	さつまい汁		にんじん、ピーマン、黄パプリカ	ごぼう、こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら ごま、油、ごま油	井食品さんが二戸市の	中 821
	汁物	凍み豆腐のみそ汁	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			大豆を使用して作っ	小魚
	飲み物	牛乳		牛乳					くださったものです。	乳製品
	主食	麦ごはん					こめ、麦		今日のかき玉汁に	小 599
	主菜	さんまの蒲焼き風	さんま				でん粉、砂糖	あぶら 油	は、長ねぎがたっぷり	中 769
11日 (木)	副菜	ごま酢あえ		ひじき	にんじん	キャベツ、もやし、えだまめ	さとう 砂糖	あぶら ごま、ごま油	入っています。ねぎに	芋類
	汁物	かき玉汁	たまご 卵		こまつな、にんじん	たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、ねぎ	でん粉		含まれている、におい	
	飲み物	牛乳		牛乳					成分は、殺菌作用があ	果物
	主食	ごはん					こめ		り、風邪予防に役立ち	
	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、さとう 小麦粉、パン粉、でん粉、砂糖	あぶら 油	ます。	海そう
12日 (金)	副菜	大根の黒砂糖煮	ぶたにく、だいず	にんじん		だいこん、こんにゃく、れんこん	黒砂糖		「さとうきび」、「て	
	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		はくさい、ねぎ、生しいたけ、しょうが	ウエハース		んさい」という2つの	種実類
	デザート	カルシウムウエハース							植物から作られます。	
	飲み物	牛乳		牛乳					黒砂糖はこげ茶色か	小 615
	主食	ごはん					こめ		黒っぽい色でさとうき	中 761
12日 (金)	主菜	チーズインハンバーグ	とりにく、たまご 卵	チーズ		たまねぎ	パン粉、砂糖		びから作られます。	小 622
	副菜	肉じゃが	ぶたにく		にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく、干しいたけ	じゃがいも、砂糖、でん粉	あぶら 油	金田一小学校6年生作成	中 764
	汁物	白菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ	にんじん		はくさい、もやし、ねぎ、ぶなしめじ			献立です。五大栄養素を入	魚類
	飲み物	牛乳		牛乳					れて栄養バランスのよいこ	
	主食	ごはん					こめ		んだてにしてくれました。	果物

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

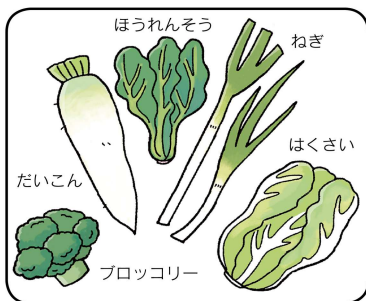
二戸市学校給食センター

給食日 めい ひ	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) 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】		
15日 (月)	主食 雑穀ごはん							めかぶなどの海藻	小 604 中 749 芋類
	主菜 鮭のみそメンチカツ	さけ、卵、みそ			たまねぎ			は、低エネルギーで食物せんいが豊富です。	果物
	副菜 ごまねーずあえ	とりにく		こまつな、赤パプリカ	キャベツ、もやし、ごぼう			ぬめり成分は食物せんいで、腸内環境を整えるのに役立ちます。	
	汁物 めかぶのすまし汁	とうふ豆腐	めかぶ	にんじん	だいこん、ねぎ、えのきたけ				
	飲み物 ジョア(ストロベリー)		ジョア(ストロベリー)						
16日 (火)	主食 ごはん							ブルコギは韓国料理の一つで、プルは「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
	主菜 かに玉	たまご卵、かまぼこ、かに		グリーンピース	しいたけ				
	副菜 デジブルコギ	ぶたにく		にんじん、にら	たまねぎ、だいこん、まいたけ、にんにく		ごま油		
	汁物 中華スープ			にんじん、チンゲンサイ	はくさい、もやし、ねぎ、きくらげ、しょうが		ごま、ごま油		
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
17日 (水)	主食 コーンピラフ			グリーンピース、赤ピーマン	コーン、たまねぎ		あぶら油		小 685 中 837 魚類
	主菜 照り焼きチキン	とりにく						今日は一定早いクリスマス給食です。楽しい時間となりますように☆	芋類
	副菜 カラフルサラダ			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		ドレッシング		
	汁物 白菜の豆乳クリーム煮	とりにく、豆腐、白いんげん豆(ペースト)		にんじん	はくさい、たまねぎ、ぶなしめじ				
	デザート クリスマスケーキ	たまご卵	にゅうにゅう乳、乳製品		いちご果汁		あぶら油		
18日 (木)	主食 ごはん							大豆はいろいろな食品に加工され、すが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 果物
	主菜 さばの塩こうじ焼き	さば							
	副菜 納豆チーズあえ	なっとう納豆	チーズ	にんじん、ほうれんそう	もやし				
	汁物 すがたをかえる大豆のみそ汁	大豆、木綿豆腐、油揚げ、みそ		にんじん	だいこん、キャベツ、ねぎ				
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
19日 (金)	主食 もち麦ごはん							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、ゆずを使った給食です。	小 592 中 750 豆製品 種実類
	主菜 きのこソースハンバーグ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ、えのきたけ				
	副菜 茎わかめのゆず風味あえ		茎わかめ		もやし、だいこん、はくさい、きく、ゆず果汁		ドレッシング		
	汁物 かぼちゃの美だくさんみそ汁	とりにく、みそ		かぼちゃ、にんじん	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、生しいたけ				
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						



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。

冬に美味しい野菜を食べよう



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ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うのです。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。

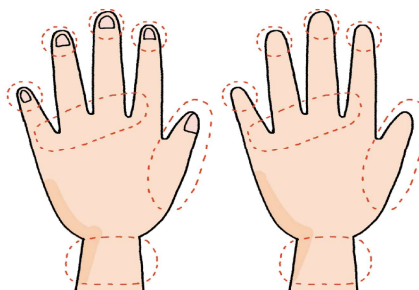
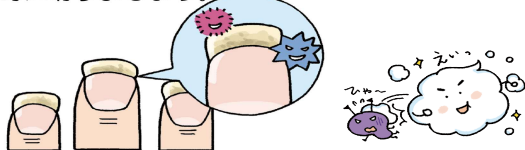


石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。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。

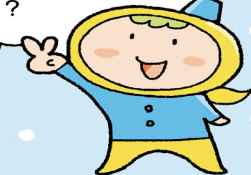
つめを切ろう

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す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。



教えて! うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって知ってる?



口の中のバイキンを
洗い流す
グクグクうがい



のどの奥の
バイキンを
洗い流す
ガラガラ
うがい



今日から君も
うがいの達人!
かぜ予防には2つの
うがいをしよう!

