



# 5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



こんげつ 二戸市産

今月の二戸市産

いなぎび、もちひえ、あわ、ぎゅうにく、とりにく、うるい、きゅうり



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
		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(木)	主食 麦ごはん 主菜 かつおフライ 副菜 カレー風味きんぴら 汁物 さつき汁 飲み物 牛乳	かつお		青ピーマン、にんじん	ごぼう、れんこん、こんにやく	こめ、小麦粉、パン粉 砂糖	油	日本では5月のことを「さつき」ともいいます。汁物は旬のうるい、きぬさや、じゃがいも、たまねぎが入ったさつき汁です。	小 608 中 759 卵 きのこ類
2日(金)	主食 ちらしずし 主菜 かぶと型ハンバーグいなぎびあん 副菜 ひじきの五目煮 汁物 若竹汁 デザート 柏もち 飲み物 牛乳	ふたにく、とりにく		トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	いなぎび、でん粉 砂糖	油	5月5日にちなんだこどもの日給食です。たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。成長の早い竹にあやかり、みなさんの健やかな成長を願います。	小 609 中 767 小魚 緑黄色野菜
5日(月)	こどもの日	<b>けんき きほん 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん</b>							
6日(火)	こどもの日 振替休日								
7日(水)	主食 チャーハン 主菜 棒ぎょうざ 副菜 大豆のチリソース 汁物 もずくスープ 飲み物 牛乳	ふたにく、とりにく		にんじん、いんげん	コーン	こめ、砂糖 小麦粉、パン粉、でん粉	油	朝ごはんは、脳の働きを活発にする効果があります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。	小 575 中 714 魚類 芋類
8日(木)	主食 雑穀ごはん 主菜 鶏の焼きつくね 副菜 うるいとツナのごまネーズ和え 汁物 あさりのみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく		にんじん	れんこん、たまねぎ、ねぎ	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ パン粉、砂糖	油	給食では、二戸市産の旬の食材を取り入れています。ちなみに、今日のうるいは二戸市で栽培されたものです。旬の味を楽しみましょう。	小 598 中 743 小魚 きのこ類
9日(金)	主食 麦ごはん 主菜 あじフライ 副菜 切り干し大根の炒め煮 汁物 香り野菜の豚汁 飲み物 牛乳	あじ		にんじん	きり干し大根、えだまめ、こんにやく 干しいたけ	こめ、小麦粉、でん粉	油	「あじ」は漢字で鰯と書きます。味がよいこと、おいしくて夢でしてしまうことが名前の由来です。5月から8月にかけてが旬です。一口ずつよくかんで食べましょう。	小 601 中 741 海そう 緑黄色野菜
12日(月)	主食 ごはん 主菜 めばるの香味焼き 副菜 ふきのきんぴら 汁物 じゃがいものみそ汁 飲み物 牛乳	めばる		にんにく、りんご	にんにく、りんご	こめ、砂糖 小麦粉、でん粉	ごま油	ふきは、春の山菜の一つ。「ふきのとう」と呼ばれる花が咲いた後に伸びてくる、茎の部分です。	小 568 中 713 豆製品 芋類
13日(火)	主食 いろいろごはん 主菜 野菜豆腐ナゲット(一人2個) 副菜 バンバンジーサラダ 汁物 肉ワンタンスープ 飲み物 牛乳	豆腐、いとよくだい、豆乳		にんじん	たまねぎ、えだまめ、コーン	こめ、砂糖 小麦粉、でん粉、砂糖	油	かむことと運動には関係があります。よくかむと、かむための筋肉もよく動きます。歯をくいしばる力も強くなり、全力を出せるようになります。	小 603 中 740 卵 海そう
14日(水)	主食 麦ごはん 主菜 鶏肉のレモン風味焼き 副菜 すきこんぶの煮つけ 汁物 豆乳豚汁 飲み物 牛乳	とりにく		にんじん、いんげん	レモン果汁	こめ、小麦粉、でん粉	砂糖	酸味には、食欲を増す効果があります。気温があがる季節、レモンのさわやかな風味でおいしく食べることができますように。	小 644 中 785 魚類 種実類
15日(木)	主食 コーンライス 主菜 えだ豆オムレツ 副菜 アスパラガスとチーズのサラダ 汁物 春キャベツのミネストローネ 飲み物 牛乳	たまご		赤ピーマン、グリーンピース	コーン、たまねぎ	こめ、でん粉、砂糖	油	アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には、疲労回復効果があります。効果的にエネルギーを作り出し、持久力も高めます。	小 573 中 709 小魚 海そう
16日(金)	主食 雑穀ごはん 主菜 みそかつ 副菜 そくせき漬け 汁物 山菜沢煮椀 デザート サワーゼリー 飲み物 牛乳	豚肉		にんじん、こまつな	わらび、たけのこ、ごぼう、ねぎ、えのきたけ	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ パン粉、小麦粉、砂糖	油、ごま油	たいくたいを応援する給食です。主菜は豚ヒレ肉のみそかつです。豚肉は、たんぱく質に加えてビタミンB1が豊富です。疲労回復効果があり、ヒレ部分には豚ばら肉の1.5倍の量が含まれています。	小 633 中 792 豆製品 芋類

5月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)608kcal、中学校762kcal、食塩相当量の平均は小学校2.1g、中学校2.7gです。

学校給食は、皆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。



# 5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・大豆製品】	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】		
19日(月)	主食 麦ごはん 主菜 いかフライ 副菜 くきわかめのカムカム和え 汁物 利休汁 飲み物 牛乳	いか	くきわかめ	にんじん	きゅうり、もやし	こめ、麦 小麦粉、パン粉、でん粉、砂糖	油	19日は食育の日。かみかみ給食です。よくかむと液がよくでます。むし歯の予防や、消化を助け、食べ物の味もよく分かるというよい効果があります。	小 618 中 814 卵 きのこ類	
20日(火)	主食 プレーンパン 主菜 ロングウインナー 副菜 カラフルピーマンナポリタン 汁物 野菜スープ デザート 河内晩柑 飲み物 牛乳	ぶたにく	ベーコン	パプリカ、ピーマン、トマト	たまねぎ、マッシュルーム	小麦粉、砂糖 砂糖	油	栄養素の一つ、ビタミンC(ジ-)は、病気やストレスから体を守る働きがあります。人は体内でビタミンC(ジ-)を作りだすことができないので、食品からとることが大事です。	小 606 中 744 魚類 海そう	
21日(水)	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 じゃがいもの甘辛みそ煮 汁物 かきたま汁 飲み物 牛乳	いわし、かつお節	ぎゅうにく、みそ	にんじん、グリーンピース	たまねぎ、こんにやく	こめ 砂糖、でん粉	油	ビタミンC(ジ-)は熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもに含まれるそれは、でんぷんに守られているため、熱に強い特徴があります。	小 655 中 821 乳製品 種実	
22日(木)	主食 麦ごはん 主菜 おろし豆腐ハンバーグ 副菜 炒り鶏 汁物 わらびとなめこのみそ汁 飲み物 牛乳	豆腐、とりにく	とりにく	にんじん、きぬさや	ごぼう、たけのこ、ぶなしめじ、こんにやく	こめ、麦 でん粉	油	かつて旬は、時間を表す単位だったそうです。旬を表す言葉には、走り、盛り、名残があります。	小 611 中 771 小魚 緑黄色野菜	
23日(金)	主食 雑穀ごはん 主菜 二戸短角牛のそぼろ丼 副菜 走りきゅうりの梅風味 汁物 紅白野菜と南部板ふのすまし汁 デザート いちごの豆乳パンナコッタ 飲み物 牛乳	ぎゅうにく、大豆、みそ	パプリカ	たまねぎ、たけのこ、えだまめ にんにく、しょうが	きゅうり、キャベツ、もやし、梅肉	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 砂糖、でん粉	ごま油	運動会を応援する二戸食の日です。二戸の短角牛で作るそぼろ丼。牛肉は鉄分が豊富です。体のすみずみまで酸素を届ける大切な働きをします。副菜は夏に盛りを迎える旬の走り、二戸産きゅうりを味わいます。	小 630 中 794 卵 種実類	
26日(月)	主食 ごはん 主菜 鮭の南部焼き 副菜 ピーマンとじゃこのカレー炒め 汁物 あさりとりめかぶのみそ汁 飲み物 牛乳	さけ	ちりめんじゃこ	青ピーマン、赤パプリカ 黄パプリカ	ごぼう、たまねぎ、たけのこ	こめ 砂糖	ごま油	汁物のあさはりは貝のなかまで。「貫う」など、貝がついた漢字はたくさんあります。中国では昔、貝がお金のかわりに使われていたそうです。	小 600 中 739 きのこ類 果物	
27日(火)	主食 麦ごはん 主菜 二戸ほうれんそうのビックぎょうざ 副菜 ナムル 汁物 中華風コーンスープ デザート カルシウムウエハース 飲み物 牛乳	ぶたにく	ほうれんそう、にら	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが	もやし、だいこん	こめ、麦 小麦粉、でん粉、砂糖	あぶら油	食事マナーは、一緒に食事をする人へ思いやりの気持ちを表すものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、楽しい雰囲気を作しましょう。	小 579 中 740 豆製品 芋類	
28日(水)	主食 わかめごはん 主菜 鶏のから揚げ(一人2個) 副菜 いなきび入りイタリアン肉じゃが 汁物 キャベツスープ 飲み物 牛乳	とりにく	わかめ	トマト、にんじん グリーンピース	たまねぎ	こめ、砂糖 でん粉	あぶら油	給食では味付けの塩分にも気をつけています。副菜のいなぎびのとりめで調味料がよくからむので、うす味でもおいしく食べることができますよ。	小 607 中 734 卵 緑黄色野菜	
29日(木)	主食 雑穀ごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 ごま酢和え 汁物 けんちん汁 飲み物 牛乳	さば、みそ	ひじき	ほうれんそう、にんじん	もやし	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 砂糖	ごま、ごま油	けんちん汁は、二戸市を代表する郷土料理の一つです。豆腐をお肉のような食感になるようによく炒めることや、山菜をいれることが特徴です。	小 623 中 807 芋類 きのこ類	
30日(金)	主食 麦ごはん 主菜 チーズオムレツ 副菜 グリーンサラダ 汁物 ビーンズカレー 飲み物 ジョア(ストロベリー)	チーズ	チーズ	ブロッコリー	きゅうり、キャベツ、コーン、えだまめ ゆず果汁、レモン果汁	こめ、麦 小麦粉	あぶら油	木々の緑が目まぶしい季節です。副菜のきゅうりには、汗で失われるミネラルも多く、夏バテを予防するビタミンも豊富に含まれています。	小 614 中 814 魚類 海そう	