



6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】		
16日(月)	主食 ゆかりごはん 主菜 肉だんご(小中2個) 副菜 ごまあえ 汁物 とりとごぼうのみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく		あか 赤しそ	みどり たまねぎ	きいろ こめ、砂糖		Q.牛乳の味が白に よって違うのはな ぜ? A.牛乳は生き物であ る牛が生み出す農産 物であるため、飼育 環境や季節、えさの 違いなどによって風 味が変わります。ま た、牛乳の温度、組 み合わせる食べ物な どによっても感じ方 が変わります。	魚類 果物	
17日(火)	主食 ごはん 主菜 棒餃子 副菜 チンジャオオロス 汁物 あさりと白菜のスープ デザート (小学校)カルシウムウエハース(パニラ) (中学校)チーズ 飲み物 牛乳	ぶたにく、とりにく		にら	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	こめ	あぶら油		卵 羊	
18日(水)	主食 雑穀ごはん 主菜 ヒレカツ 副菜 キャベツサラダ 汁物 めかぶとオクラのみそ汁 飲み物 牛乳	ぶたにく		にら	キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ	あぶら油、ごま	めかぶやオクラのぬ めり成分は食物繊維 で、腸内環境を整え るのに役立ちます。免 疫力アップやストレス軽 減などにもつながりま す。	小魚 きのこ類	
19日(木)	主食 もち麦ごはん 主菜 いわしのみそ煮 副菜 山菜ときびのそぼろ煮 汁物 ひつつみ汁 飲み物 牛乳	いわし、みそ		健康 come come デー	にら、いんげん	こめ、もち麦		毎月19日は食育の白 かみこたえのある姫 たけのこやふきを煮物 にしました。ごはんに はもち麦が入っていま す。かむことを意識し てたべましょう。	海苔 果物	
20日(金)	主食 ごはん 主菜 ねぎ入りオムレツ甘酢あん 副菜 いか入りホイコーロー 汁物 五目中華スープ 飲み物 牛乳	たまご、糸かまぼこ		グリーンピース	ねぎ	こめ	あぶら油	いかにの数は10 本です。10本のうち 特に長くなっている2 本を触腕といいます。 いかは漢字で「烏賊」 と書きます。由来は調 べてみましょう。	乳製品 魚類	
23日(月)	主食 ごはん 主菜 豆腐ハンバーグいなぎびあんかけ 副菜 すき昆布とツナの煮物 汁物 なら玉みそ汁 飲み物 牛乳	とりにく、豆腐		にら	たまねぎ、こんにやく	こめ	あぶら油	にらのおい成分 アリシンは、消化を助 けたり、スタミナを強 化したり、疲労を回復 したりするのに役立ち ます。	種実類 小	
24日(火)	主食 コーンライス 主菜 鮭のバジル焼き 副菜 はなやさい 花野菜サラダ 汁物 ポークビーンズ 飲み物 牛乳	さけ		グリーンピース、あかピーマン	コーン、たまねぎ	こめ	あぶら油	6月から9月頃が旬 のとうもろこし。とう もろこしのひげは、め たで精茶と呼ばれま す。花粉がひげの先に つくると実ができるの で、ひげの数と実の数 は同じになります。	種実類 芋類	
25日(水)	主食 雑穀ごはん 主菜 二戸鶏のから揚げレモンソース 副菜 きゅうりのなめたけあえ 汁物 けんちん汁 飲み物 牛乳	とりにく		にら	にんにく、しょうが	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ	あぶら油	毎月25日は 二戸食の白 今月のきゅうりは、 二戸産です。きゅう りがおいしい時期で す。江戸時代までは黄 色に熟したものを食べ ていたで、「黄瓜」 と書いていました。 「胡瓜」とも書きます が、「胡」という字 は、中国の西方からシ ルクロードを渡って日 本に伝わってきたこと を意味しています。	緑黄色野菜 果物	
26日(木)	主食 ごはん 主菜 ならまじゅう(小1個、中2個) 副菜 豚肉と大根のみそ炒め 汁物 えびともずくのスープ デザート あじさいゼリー 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく		にら	キャベツ	こめ	あぶら油	二戸の食の宝のひとつ、 いわて短角和 牛。生産者の方が大 切に育てた牛肉を味 わっていただきま しょう。	小 卵	
27日(金)	主食 麦ごはん 主菜 プレーンオムレツ 副菜 チーズサラダ 汁物 短角牛入りカレー 飲み物 ジョア(ブルーベリー)	たまご		グリーンピース	キャベツ、きゅうり、コーン	こめ、麦	あぶら油		魚類 きのこ類	
30日(月)	主食 わかめごはん 主菜 ハンバーグトマトソース 副菜 ジャーマンポテト 汁物 ラビオリスープ 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく		わかめ	たまねぎ	こめ、砂糖		じゃがいもは、根で なく茎を食べる芋(地 下茎)です。別名は 「馬鈴薯」です。品種 も男爵やメークイン、 きたあかりなど様々あ ります。	豆製 種実	