



7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



この月 二戸市産 今月の二戸市産

いなぎび、もちひえ、あわ、とりにく、ぎょうにく、きゅうり
キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、生しいたけ
生きくらげ、さくらんぼ



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 (火)	主食	たこめし	たこ、油あげ、かつお節	こんぶ				こめ、いなぎび		夏から数えて11日目を 半夏生とよびます。田植え をした稲の苗が、たこの足 のようにしっかりと根を張り、 豊作となることを願ひ たこを食べようになりました。	小 591 中 736	緑黄色野菜 種実
	主菜	厚焼き玉子	卵					砂糖、でん粉				
	副菜	いんげんのごまマヨネーズ和え			いんげん、にんじん	きゅうり、もやし			ごま、ノンエッグマヨネーズ			
	汁物	じゃがいものみそ汁	厚揚げ、みそ	わかめ		だいこん、たまねぎ						
	飲み物	牛乳		牛乳								
2日 (水)	主食	ピタパン						小麦粉、砂糖	ショートニング	二戸市産のさくらんぼが 2日と4日に分けて登場し ます。天候の影響を大きく 受けるさくらんぼ。手間暇 をおしまず栽培されていま す。 生産者の方々への感謝の 気持ちを持ち、いただきた いですね。	小 628 中 719	海そう 魚類
	主菜	照り焼きチキン	とりにく					砂糖				
	副菜	グreekサラダ		チーズ	ブロッコリー パプリカ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ レモン果汁、ゆず果汁		マカロニ、砂糖	オリーブ油 ドレッシング			
	汁物	かぼちゃの豆乳ポタージュ	ベーコン、豆乳		かぼちゃ	たまねぎ						
	デザート	二戸さくらんぼ				さくらんぼ						
3日 (木)	主食	麦ごはん						こめ、麦		よい姿勢で食べています か？背中を丸めて食べる と、おなかは苦しい姿勢に なります。背すじを伸ばし よい姿勢で食べると、食べ 物の消化や吸収もよくなり ます。	小 590 中 778	乳製 果物
	主菜	まぐろカツ	まぐろ			たまねぎ、しょうが		パン粉、小麦粉、砂糖	油			
	副菜	カレー風味きんぴら	ぶたにく、ひよこ豆		にんじん、グリーンピース	ごぼう、れんこん、こんにゃく		砂糖	油			
	汁物	キャベツのみそ汁	木綿豆腐、みそ		こまつな	キャベツ、もやし		やきふ				
	飲み物	牛乳		牛乳								
4日 (金)	主食	いなぎびごはん						こめ、いなぎび		栄養素の鉄は、赤血球を つくり、全身に酸素を運ぶ 働きをします。不足すると 疲れやすくなったり、貧血 を引き起こしたりします。 鉄が豊富な短角牛と、鉄 の吸収を高めるビタミンC (-)が豊富なほうれんそう を使ったピビンバです。	小 601 中 771	さくらんぼ有 り 小 622 ちゅう 卵 芋類
	主菜	短角牛ピビンバ	ぎゅうにく		ほうれんそう にんじん	たけのこ、ぜんまい、もやし にんにく		砂糖	ごま、ごま油			
	副菜	切り干し大根のナムル		寒天、わかめ	パプリカ	切り干し大根、きゅうり、だいこん ゆず果汁			ドレッシング			
	汁物	めかぶスープ	木綿豆腐	めかぶ、茎わかめ		たまねぎ、ねぎ、生しいたけ						
	デザート	二戸さくらんぼ	福岡中、中央小6年 金田一小5年につきます。			さくらんぼ						
7日 (月)	主食	ゆかりごはん			赤じそ			こめ、砂糖		今日は、七夕給食です。 七夕は、季節の節目となる 五節句の一つです。給食で は、夜空の天の川や星の 形、五色の短冊をイメージ した給食です。みなさんの 願いごとが叶いますよう に。	小 601 中 732	小魚 きのこ類
	主菜	星の和風ハンバーグ	ぶたにく、とりにく			えだまめ、たまねぎ、しょうが、にんにく		いなぎび	油			
	副菜	五色和え			ブロッコリー 黄パプリカ、赤パプリカ	きくらげ、きゅうり、たまねぎ こんにゃく			ドレッシング			
	汁物	天の川汁	油揚げ、豆腐		にんじん、オクラ	だいこん、生しいたけ		やきふ、春雨				
	デザート	七夕ゼリー	豆乳、豆乳加工品					砂糖	油			
8日 (火)	主食	麦ごはん						こめ、麦		体を冷やす作用があるな すが入ったみそ汁です。 みそ汁は、水分と塩分を 補給することができます。 暑い夏こそしっかり食べま しょう。	小 656 中 828	緑黄色野菜 種実類
	主菜	いわしの梅煮	いわし、かつお節			梅肉		砂糖、でん粉				
	副菜	塩肉じゃが	ぶたにく		にんじん、グリーンピース	たまねぎ、こんにゃく		じゃがいも、でん粉	サラダ油			
	汁物	なすと厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		にんじん	なす、キャベツ、もやし						
	飲み物	牛乳		牛乳								
9日 (水)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		二戸市の郷土料理のけん ちん汁。木綿豆腐は、大豆 から作られます。 大豆は、肉に匹敵するほ どのたんぱく質を含んでい ます。	小 660 中 835	卵 芋類
	主菜	鶏しそチーズフライ	とりにく	粉チーズ	赤じそ			小麦粉、パン粉	油			
	副菜	野菜のごま酢和え		ひじき	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし		砂糖	ごま、ごま油			
	汁物	けんちん汁	木綿豆腐		にんじん	ごぼう、だいこん、ふき、鶏たけのこ わらび、ねぎ、生しいたけ、こんにゃく			油			
	飲み物	牛乳		牛乳								
10日 (木)	主食	ごはん						こめ		食欲がない時、冷たいも のをとり過ぎると、胃腸が 冷え、消化が悪くなり、さ らに食欲が落ちます。香辛 料や香味野菜を使った料理 を食べると、食欲が増しま す。	小 602 中 746	海そう きのこ類
	主菜	棒ぎょうざ	ぶたにく、とりにく		にら	たまねぎ、キャベツ、ねぎ		小麦粉、でん粉、パン粉	油			
	副菜	大豆のチリソース	大豆、ぶたにく		パプリカ、ピーマン	たけのこ、たまねぎ、にんにく、しょうが		砂糖、でん粉	ごま油			
	汁物	中華風コンスープ	糸かまぼこ、卵	脱脂濃縮乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、コーン			油			
	飲み物	牛乳		牛乳								
11日 (金)	主食	ピラフ	とりにく		赤ピーマン、いんげん にんじん	コーン		こめ	油	トマトの赤い色は、リコ ピンによるものです。 病気の予防やはだを健康に 保つ働きがあります。リコ ピンは、加熱することで、 その効果が高まります。	小 589 中 855	種実類 小魚
	主菜	プレーンオムレツ	卵					でん粉、砂糖	油			
	副菜	フレンチサラダ			ブロッコリー	きゅうり、キャベツ、えだまめ						
	汁物	いろいろ野菜のミネストローネ	ベーコン、大豆		トマト、青ピーマン かぼちゃ	なす、たまねぎ、セロリ マッシュルーム		じゃがいも、砂糖				
	飲み物	牛乳		牛乳								

7月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)607kcal、中学校770kcal、食塩相当量の平均は小学校2.1g、中学校2.7gです。

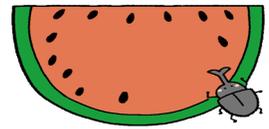
※2、4日の二戸さくらんぼは、天候等により提供有無や配食量に変更が生じる場合があります。



7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			
			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】					
14日(月)	主食 麦ごはん	主菜 ポークシューマイ(一人2個)	副菜 冷麺風サラダ	汁物 短角牛と生きくらげのスープ	デザート レモンゼリー	飲み物 牛乳					汁物の生きくらげは、二戸市金田一で栽培されたものです。生の生きくらげは、機械でうまく切ることがむずかしいため、調理員さんが手作業でいねいに切っています。コリコリとした食感を楽しみながらいただきます。	599 756	豆製品 小魚
15日(火)	主食 雑穀ごはん	主菜 おろし豆腐ハンバーグ	副菜 なすのみそ炒め	汁物 かきたま汁	デザート 牛乳	飲み物 牛乳					副菜には、夏の疲労回復に効果的な食品を使っています。それは、ビタミンB1(ビ-7)が多い豚肉、アリンが豊富な玉ねぎ、にんにくです。しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしたいですね。	598 758	果物 芋類
16日(水)	主食 麦ごはん	副菜 大根とツナのサラダ	汁物 夏野菜ポークカレー	デザート 冷凍みかん	飲み物 ジョア(プレーン)						太陽の光をたっぷり浴びて育つ、夏の野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンA(E-)、暑さのストレスに体が負けないようにするビタミンC(D-)が豊富に含まれています。	602 787	乳製品 きのこ類
17日(木)	主食 ごはん	主菜 かに玉黒酢あん	副菜 パンパンジーサラダ	汁物 みそビーフンスープ	飲み物 牛乳						ビーフンは、米から作られています。今日の主菜にも米から作られているものがあります。それは黒酢です。身近な加工品の原料を調べてみるのも楽しいですね。	593 749	魚類 海そう
18日(金)	主食 発芽玄米ごはん	主菜 いかフライ	副菜 梅風味きゅうり	汁物 高野豆腐のキムチ汁	飲み物 牛乳						夏の土用の丑の日は、「うのつく食べ物」を食べ、夏の暑さに負けず、元気に過ごす風習があります。今年の夏の土用は7月19日と、31日です。給食では、梅と二戸市産の旬のきゅうりを取り入れました。	598 738	卵 緑黄色野菜

健康come comeデー

おやつと上手に付き合おう!

間食は朝・昼・夕の3食ではとりにくい栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

間食は……

・時間と量を決めて食べる

・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる

じゃこおにぎり
アールン入りヨーグルト

・食品表示を見ながら食品を選ぶ

名称〇〇〇〇
原材料名〇〇〇〇
エネルギーたんぱく質

おすすめのおやつ

おにぎり
ヨーグルト
サンドイッチ
野菜スティック

旬の野菜
や果物も良いですね!

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g
乳酸菌飲料 約55g
果汁入り飲料 約53g
スポーツ飲料 約31g
麦茶 0g

※砂糖の量は、糖度計で計測してネットポータル(500ml)分を算出したものです。