



9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



いなきび、あわ、ひえ、ぎょうにく、とりにく
にんじん、あおピーマン、あかパパrika(30日)
きパパrika(30日)、たまねぎ、きゅうり
なす、ゆがひ、なましいたけ
なまきくらげ、りんご



給食日	こんだて名		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	2群				3群	4群	5群				6群
	【魚・肉・卵・豆・豆製品】	【牛乳・乳製品・海藻・小魚】				【緑黄色野菜】	【その他の野菜・果物】	【穀類・いも類・砂糖】				【油脂・種実】
★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。												
1日 (月)	主食	ごはん						こめ	9月1日は、防災の日 です。給食では、乾物の 切干大根や、常温での 保管が可能な小麦粉か ら作るひつつみ汁を取 り入れました。 備えを見直す機会とし ましょう。	海そ う 緑黄色野菜		
	主菜	厚焼き玉子	卵					砂糖、でん粉				
	副菜	切り干し大根の煮もの	焼きちくわ、大豆	にんじん	えだまめ、切り干し大根、干しいたけ、こんにやく			ごま油				
	汁物	山菜ひつつみ汁	とりにく	にんじん	ごぼう、だいこん、姫たけのこ、ねぎ わらび、えのきたけ	ひつつみ						
	その他 飲み物	梅しそふりかけ 牛乳	卵、かつお節 牛乳		梅肉	砂糖	ごま					
2日 (火)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、もちひえ、あわ	香り野菜の豚汁には、 香味野菜と呼ばれる、に ら、ねぎ、にんにく、しょ うがを使っています。香 りと風味が食欲を増し てくれますね。	卵 芋類		
	主菜	三陸さばのみりん焼き	さば					砂糖				
	副菜	ごま酢和え		ひじき	ほうれんそう、にんじん	もやし		砂糖				
	汁物	香り野菜の豚汁	ぶたにく、木綿豆腐、みそ	にんじん、にら	ごぼう、キャベツ、ねぎ、にんにく しょうが、干しいたけ			ごま油				
	飲み物	牛乳		牛乳								
3日 (水)	主食	いろどりごはん			にんじん、青じそ、野沢菜	だいこん、赤かぶ しば漬(きゅうり、なす)		こめ、いなぎび	9月5日から二戸まつ りが開催されます。まつ りのにぎやかな様子を 給食に表しました。楽し く食べることは、消化酵 素の働きを活性化する ため、栄養素の吸収が よくなります。	種実類 魚類		
	主菜	フランクフルト・トマトケチャップ	とりにく、ぶたにく、卵					砂糖				
	副菜	野菜のソース炒め	ぶたにく		パプリカ、ピーマン	たまねぎ、キャベツ、切り干し大根 もやし、にんにく、しょうが		油、ごま油				
	汁物	夕顔とえびのスープ	えび、木綿豆腐	オクラ、にんじん	オクラ、にんじん	夕顔、たけのこ、しょうが、きくらげ	でん粉					
	デザート	ラムネゼリー				レモン果汁	砂糖					
	飲み物	牛乳		牛乳								
4日 (木)	主食	麦ごはん						こめ、麦	ぎょうざは、中国から伝 わった料理です。 中国ではゆでて食べる水 ぎょうざがよく食べられて います。今日は、かみ応え がでるよう、揚げました。	梅そう 芋類		
	主菜	揚げぎょうざ(一人2個)	ぶたにく		にら	キャベツ、にんにく、しょうが	米粉、小麦粉	油				
	副菜	三色ナムル			ブロッコリー、にんじん	だいこん、もやし		ごま、ドレッシング				
	汁物	たまごとコーンの中華風スープ	卵、とりにく	脱脂濃縮乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、コーン	でん粉					
	飲み物	牛乳		牛乳								
5日 (金)	主食	ピラフ	とりにく		赤ピーマン、にんじん、いんげん	コーン		こめ	トマトは、江戸時代の中 頃日本に伝わり、当時は赤 なすと呼ばれ食べずにな がめて楽しむだけでした。 現在では、様々な種類のト マトが品種改良され、誕生 しています。	乳製品 種実類		
	主菜	照り焼きチキン	とりにく					砂糖				
	副菜	枝豆サラダ			パプリカ、ピーマン	えだまめ、きゅうり、だいこん、たまねぎ		ドレッシング				
	汁物	ラビオリ入りミネストローネ	ぶたにく、大豆	トマト、にんじん	たまねぎ、キャベツ、セロリ	小麦粉、パン粉		じゃがいも、砂糖				
	飲み物	牛乳		牛乳								
8日 (月)	主食	麦ごはん						こめ、麦	食事は、主食とおかず を交互に食べることで、 ごはんとおかずのどち らもおいしく、それぞれ 残さず食べることがで きます。	小魚 果物		
	主菜	かに玉	卵、かに、かまぼこ	グリーンピース	しいたけ		砂糖、でん粉	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	でん粉、砂糖	ごま油					
	汁物	なめこスープ	糸かまぼこ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、なめこ、きくらげ	でん粉	ごま油					
	飲み物	牛乳		牛乳								
9日 (火)	主食	菜ごはん						こめ、砂糖	9月9日は、五節句の一 つ、「重陽の節句」です。菊 の節句とも呼ばれていま す。菊の強い香りで、病気 や災難などを払い、長寿を 願う風習があります。	海そう 緑黄色野菜		
	主菜	鮭の南部焼き	さけ					くり			ごま	
	副菜	菊花和え			ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし、きく、えのきたけ	砂糖					
	汁物	豆乳豚汁	ぶたにく、木綿豆腐、豆乳、みそ	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが ぶなしめじ							
	飲み物	牛乳		牛乳								
10日 (水)	主食	ごはん						こめ	野菜は、おもに体の調子 を整える働きをして、私た ちの健康を守ります。旬の 味を楽しむるよさもありま すね。今日は秋なすのみそ 汁です。	卵 種実類		
	主菜	豆腐ハンバーグおろしあん	とりにく、豆腐			たまねぎ、だいこん	でん粉	油				
	副菜	じゃがいもの牛そぼろ	ぎゅうにく	にんじん、グリーンピース	たまねぎ、干しいたけ、こんにやく	じゃがいも、砂糖、でん粉	油					
	汁物	秋なすのみそ汁	厚揚げ、みそ	わかめ	にんじん、こまつな	なす、もやし、だいこん						
	飲み物	牛乳		牛乳								
11日 (木)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、もちひえ、あわ	雑穀ごはんには、いなぎ び、もちひえ、あわが入っ ています。雑穀を加えると カルシウムやビタミンの栄 養がアップします。雑穀は 縄文時代から栽培されて いました。	豆製 芋類		
	主菜	鶏の梅風味焼き	とりにく			梅肉	砂糖					
	副菜	ブロッコリーのごま和え	かつお節	ブロッコリー	キャベツ、えだまめ、もやし	砂糖	ごま					
	汁物	沢煮椀	ぶたにく、油揚げ	にんじん	ごぼう、だいこん、たけのこ、ねぎ こんにやく							
	飲み物	牛乳		牛乳								
12日 (金)	主食	カレー風味ごはん			赤ピーマン、グリーンピース	コーン、たまねぎ		こめ、じゃがいも、砂糖	二戸の先人、田中館愛橘 ゆかり給食です。世界的な 物理学者、田中館愛橘ゆ かりの土地、イギリス料理 です。スコッチブ羅斯は、ス コットランドのブ羅斯(スー プ)という意味でイギリス の伝統的料理です。肉や野 菜、麦を入れて煮るシンプ ルなスープです。	きのこ類 海そう		
	主菜	ホキフライ・パックスソース	ホキ					パン粉、小麦粉、でん粉			油	
	副菜	チーズサラダ		チーズ	パプリカ、ピーマン	きゅうり、キャベツ、たまねぎ		ドレッシング				
	汁物	スコッチブ羅斯	ベーコン、鶏肉、大豆	にんじん、いんげん	たまねぎ、セロリ	大麦、じゃがいも						
	デザート	お米のりんごタルト	豆乳			りんご	米粉、砂糖	油				
	飲み物	牛乳		牛乳								

9月のエネルギーの平均は小学校(中学年)620kcal、中学校776kcal、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、みなさま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。



9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・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】			
15日 (月)	敬老の日										
16日 (火)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		舌の上にある、味らい細胞は、味を感じる大切な働きをしています。なかでも酸味と苦味は何度も食べることで、おいしさが見出すことができます。	小 612 中 786 卵 種実
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ					砂糖			
	副菜	ほうれんそうの梅和え		ひじき	ほうれんそう、にんじん	きゅうり、もやし、梅肉、りんご		ごま油			
	汁物	かきたま汁	卵、木綿豆腐		にんじん	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、えのきだけ		でん粉			
	飲み物	牛乳		牛乳							
17日 (水)	主食	コーンライス			赤ピーマン、グリーンピース	コーン、たまねぎ	こめ	油	サラダという言葉は、塩という意味のラテン語サル(sal)からきています。サラダはもとは野菜に塩をかけただけのものだったそうです。	小 666 中 859 芋類 海そう	
	主菜	チーズオムレツ	卵	チーズ			小麦粉	油			
	副菜	豆とツナのサラダ	大豆、ツナ		ブロッコリー、にんじん	えだまめ、キャベツ、たまねぎ		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					
	飲み物	牛乳		牛乳							
18日 (木)	主食	ごはん					こめ		さんまは、漢字で書く「秋刀魚」となります。岩手の大船渡で水揚げされたさんまです。一口ずつよくかんで味わって食べましょう。	小 675 中 808 きのこ類 果物	
	主菜	三陸さんまの香味だれ	さんま		にんにく、しょうが		米粉、でん粉、砂糖	ごま、油			
	副菜	すき昆布の煮つけ	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	砂糖	油			
	汁物	豆腐のみそ汁	木綿豆腐、みそ		にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん、ねぎ、生しいたけ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
19日 (金)	主食	麦ごはん					こめ、麦		きのこには、カルシウムの吸収を促進して、骨を丈夫にし、筋力を高める作用のあるビタミンDが豊富です。	小 580 中 705 卵 芋類	
	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	小麦粉、パン粉	油			
	副菜	生きくらげの中華炒め	ぶたにく		ピーマン、パプリカ	たけのこ、たまねぎ、にんにく、しょうが、生きくらげ、こんにゃく	砂糖、でん粉	ごま油			
	汁物	あさりとめかぶのスープ	あさり	めかぶ	にんじん、チンゲンサイ	だいこん、ねぎ、しょうが	はるさめ				
	飲み物	牛乳		牛乳							
22日 (月)	主食	ごはん					こめ		秋の筑前煮には栗、いものご汁には里いもやまいたけを使いました。明日は、秋分の日です。	小 636 中 801 乳製品 緑黄色野菜	
	主菜	いわしの梅煮	いわし、かつお節		梅肉		でん粉、砂糖				
	副菜	秋の筑前煮	とりにく		にんじん、きぬさや	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、生しいたけ		くり、油			
	汁物	いものご汁	ぶたにく、油揚げ、豆腐、みそ		にんじん	だいこん、ねぎ、まいたけ	さといも				
	飲み物	牛乳		牛乳							
23日 (火)	秋分の日										
24日 (水)	主食	チャーハン	ぶたにく		にんじん、いんげん	コーン	こめ	油	誠はにらの葉に包む。真心がこもっていわば贈り物はにらの葉で包める程わずかなものでよいという意味の、食にまつわることわざです。	小 580 中 751 豆製品 魚類	
	主菜	佐助豚ビックぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが	小麦粉、砂糖	油			
	副菜	切り干し大根のナムル		わかめ、寒天	パプリカ、ピーマン	きゅうり、だいこん、切り干し大根、ゆず果汁		ドレッシング			
	汁物	みそビーフンスープ	ぶたにく、みそ		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、コーン、にんにく、しょうが、きくらげ	ビーフン	ごま			
	飲み物	牛乳		牛乳							
25日 (木)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		毎月25日は二戸食の日 二戸の郷土料理けんちん汁や二戸市産の雑穀やとり肉、にんじん、きゅうり、生しいたけと食の宝がいっぱいの給食です。	小 664 中 843 芋類 緑黄色野菜	
	主菜	鶏しそチーズフライ	とりにく	粉チーズ	赤じそ	きゅうり、キャベツ、もやし、えだまめ、たくあん(だいこん)	パン粉、小麦粉	油			
	副菜	二戸きゅうりのそくせき漬				ごぼう、だいこん、ふき、姫たけのこ、わらび、ねぎ、生しいたけ、こんにゃく		ごま			
	汁物	けんちん汁	木綿豆腐		にんじん			油			
	飲み物	牛乳		牛乳							
26日 (金)	主食	麦ごはん					こめ、麦		りんごには、ビタミンやミネラル、食物せんいなどが含まれています。りんごの皮の近くには、栄養分がぎゅっとつまっています。	小 573 中 744 乳製品 種実類	
	副菜	海そうサラダ		海そう	ブロッコリー	きゅうり、だいこん、もやし、コーン					
	汁物	いろどり野菜のポークカレー	ぶたにく、大豆		かぼちゃ、にんじん、いんげん	たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご	さつまいも				
	デザート	りんご				りんご					
	飲み物	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)							
29日 (月)	主食	ごはん					こめ		日本では昔から米を主食として食べてきました。ごはんともそ汁、おかずを組み合わせるのとは日本の伝統的な食事の形、和食です。	小 618 中 798 豆製品 緑黄色野菜	
	主菜	まぐろカツ	まぐろ			たまねぎ	パン粉、小麦粉、砂糖	油			
	副菜	大根の吉野煮	とりにく		にんじん	だいこん、れんこん、えだまめ、しょうが、ぶなしめじ、こんにゃく	でん粉、砂糖				
	汁物	油揚げとじゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、ねぎ	じゃがいも				
	飲み物	牛乳		牛乳							
30日 (火)	主食	プレーンパン					小麦粉、砂糖	ショートニング	二戸産の青ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカをたっぷり使用したナポリタンです。ピーマンやパプリカに多く含まれているビタミンCは、肌を丈夫に保つ働きがあります。	小 627 中 765 卵 海そう	
	主菜	ロングウインナー	ぶたにく				砂糖				
	副菜	二戸ピーマンナポリタン	ベーコン		青ピーマン、トマト、赤パプリカ、黄パプリカ	たまねぎ、マッシュルーム	スパゲッティ	油、オリーブ油			
	汁物	キャベツスープ	ひよこ豆		にんじん	キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン					
	デザート	和梨ゼリー				梨果汁	砂糖				
	飲み物	牛乳		牛乳							