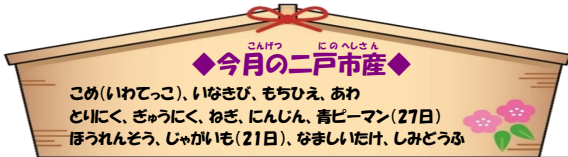




1月こんだてのおしらせ

令和7年度 二戸市学校給食センター



給食日	こんだて名		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
	★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。		おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		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 (金)	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	2026年も、こども 達の健やかな成長 を願い、安全でおい しい栄養たっぷりの 給食をお届けしま す。	小 607	海そ う 小魚
	主菜	二戸ほうれんそうビックぎょうざ	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	こむぎこ小麦粉、でん粉	あぶら油		中 788	
	副菜	バンバンジーサラダ	とりにく(ささみフレーク)、大豆		ブロッコリー、パプリカ	キャベツ、もやし		ごま、ドレッシング			
	汁物	みそビーフンスープ	ぶたにく、みそ		チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんにく、しょうが、コーン、きくらげ	ピーファン	ごま、油			
	飲み物	牛乳		牛乳							
19日 (月)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		食育の日です。かむ ことを意識して食べ ましょう。よくかむ と栄養の吸収がよく なります。	小 601	卵 緑黄色野菜
	主菜	豆腐ハンバーグおろしあん	とうふ、とりにく			たまねぎ、だいこん	でん粉	あぶら油		中 771	
	副菜	ひじきの五目煮	あぶら揚げ	ひじき	赤パプリカ	えだまめ、こんにゃく	じゃがいも、砂糖	あぶら油			
	汁物	香り野菜のみそ汁	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、にら	ごぼう、はくさい、ねぎ、しょうが、にんにく、干しいたけ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
20日 (火)	主食	ごはん					こめ		中央小学校6年1組作 成献立です。二戸市の 食材、旬、五大栄養素 がそろった給食になり ました。	小 632	芋類 きのこ類
	主菜	とりのから揚げ(一人2個)	とりにく				でん粉	油		中 765	
	副菜	切り干し大根のナムル			赤パプリカ、ほうれんそう	もやし、切り干し大根		ごま、ドレッシング			
	汁物	わかめスープ	木綿豆腐	わかめ	にんじん	はくさい、たけのこ、だいこん		ごま油			
	飲み物	牛乳		牛乳							
21日 (水)	主食	ピラフ	とりにく		にんじん、赤ピーマン、いんげん	コーン	こめ	油	ポトフはフランスの 家庭料理です。「火 にかけて鍋」という 意味です。	小 576	魚類 海藻
	主菜	チーズオムレツ	卵	チーズ			こむぎこ小麦粉	油		中 740	
	副菜	キャロットラペ	とりにく(ささみフレーク)		にんじん、グリーンピース	キャベツ、コーン、ゆず果汁、レモン果汁		オリーブ油、ドレッシング			
	汁物	冬野菜のポトフ	ベーコン		ほうれんそう	たまねぎ、だいこん、れんこん、ぶなしめじ	じゃがいも				
	飲み物	牛乳		牛乳							
22日 (木)	主食	ごはん					こめ		お煮しめは、岩手県に 伝わる郷土料理です。 煮くずれないように 焼き目をつけた豆腐、 焼き豆腐や山菜、根 菜、こんにゃくなどで 作ります。	小 613	種実類 果物
	主菜	赤魚の香味焼き	あかうお赤魚(アラスカメケ)			りんご、にんにく	砂糖	ごま油		中 752	
	副菜	お煮しめ	や焼きちくわ、焼き豆腐		にんじん	ごぼう、ふき、ぜんまい、こんにゃく、干しいたけ					
	汁物	花ふのみそ汁	みそ	わかめ	ほうれんそう	はくさい、もやし、ねぎ	やきふ	油			
	デザート	豆乳プリン	豆乳				砂糖				
23日 (金)	主食	麦ごはん					こめ、麦		ネーブルオレンジ は、冬から春が旬で す。特徴は、果実の底 の部分にへそがある ことです。国産の旬の 果物です。	小 656	卵 きのこ類
	副菜	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー、キャベツ、だいこん、コーン、レモン果汁		ドレッシング		中 839	
	汁物	ポークカレー	ぶたにく、大豆		にんじん、かぼちゃ、いんげん	たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご	じゃがいも				
	デザート	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
26日 (月)	主食	ごはん					こめ		北緯40度ぐるり食の 旅をテーマに北緯40 度に位置する二戸市 や世界の郷土料理な どが登場します。一日 目は二戸市、凍み豆腐 です。	小 659	緑黄色野菜 海そう
	主菜	鮭の南部焼き	さけ				砂糖	ごま		中 827	
	副菜	大根ときびのそぼろ煮	とりにく		にんじん、グリーンピース	たまねぎ、だいこん、しょうが、こんにゃく	いなぎび、砂糖				
	汁物	凍み豆腐のみそ汁	凍み豆腐、みそ		にんじん	はくさい、もやし、わらび、ねぎ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
27日 (火)	主食	コーンライス				コーン	こめ	バター	2日目は、アメリカ合 衆国です。二戸市産 ピーマンハンバーグに 岩手のりんご、はるか 昔のピューレを加え特製 のバーベキューソースを かけました。	小 625	乳製品 小魚
	主菜	二戸ピーマンハンバーグ	ぶたにく、とりにく		青ピーマン	たまねぎ、キャベツ、りんご	こむぎこ小麦粉、パン粉、でん粉、砂糖	あぶら油		中 817	
	副菜	ほうれんそうツナサラダ	ツナ、いんげん豆、ひよこ豆、大豆	ひじき	ほうれんそう、パプリカ	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ			
	汁物	あさりのクラムチャウダー	あさり、ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも				
	飲み物	ジョア(ブレン)		ジョア(ブレン)							
28日 (水)	主食	ごはん					こめ		3日目は岩手三陸。す き昆布は晋代村産で す。中央小学校6年2 組のみなさんの作成 献立です！	小 595	緑黄色野菜 芋類
	主菜	さばの照り焼き	さば				砂糖			中 751	
	副菜	すき昆布の煮物	あぶら揚げ	すき昆布	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく	砂糖	あぶら油			
	汁物	けんちん汁	もめん豆腐		にんじん	ごぼう、だいこん、ふき、姫たけのこ、わらび、ねぎ、こんにゃく、干しいたけ		あぶら油			
	飲み物	牛乳		牛乳							
29日 (木)	主食	プレーンパン					こむぎこ小麦粉、砂糖	ショートニング	4日目はイタリア。2月 には、冬季オリンピッ クも開催されます。カ チャトラとはイタリ ア語で「漁師風」と いう意味です。	小 619	豆製品 海そう
	主菜	とりにくのカチャトラ風	とりにく		トマト	たまねぎ、にんにく	砂糖	オリーブ油		中 753	
	副菜	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー、パプリカ	キャベツ、コーン		ドレッシング			
	汁物	ラビオリスープ	ぶたにく、ウインナー		にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ	こむぎこ小麦粉、パン粉				
	デザート	豆乳パンナコッタいちごソース	豆乳			いちご果汁	砂糖				
30日 (金)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		最終日は二戸市です。 二戸の食の宝、雑穀や 短角牛、南部板ふなど おいしく味わってくだ さいね。	小 660	魚類 果物
	主菜	二戸短角牛のそぼろ丼	牛肉、大豆、みそ		パプリカ、ピーマン	たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、干しいたけ	砂糖			中 841	
	副菜	そくせき漬け				キャベツ、だいこん、もやし、えだまめ、たくあん		ごま			
	汁物	南部板ふのみそ汁	もめん豆腐、みそ	わかめ	にんじん	はくさい、ねぎ	やきふ				
	デザート	みかんゼリー				みかん果汁	砂糖				