



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

◆今月の二戸市産◆

こめ(いわてっこ)、いなきび、もちひえ、あわ
とりにく、さうゆにく、ねぎ、にんじん、青ピーマン(27日)
ほうれんとう、じゃがいも(21日)、なまじいたけ、しみどうふ

給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に は(歯)のマークがついています。	しよう おも しょく ひん はたら 使 用 す る 主 な 食 品 と 働 き						ひとくちメモ
		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	
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	あぶら油	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。
	主菜 二戸ほうれんそうピックぎょうざ	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	こもぎこ 小麦粉、でん粉	あぶら油	ねん 中 788
	副菜 パンバンジーサラダ	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	ねん 中 707
	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	ビーフン	あぶら油	ねん 中 788
19日 (月)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなきび、もちひえ、あわ		ねん 小 601
	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	ねん 中 771
	副菜 ひじきの五目煮	ごもくに油揚げ	ひじき	あか 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	ねん 小 601
	汁物 香り野菜のみぞ汁	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	けんこう 健康 come come デー	あぶら油	ねん 中 771
20日 (火)	主食 ごはん					こめ		ねん 小 632
	主菜 とりのから揚げ(一人2個)	とりにく				でん粉	あぶら油	ねん 小 765
	副菜 切り干し大根のナムル			あか 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	ねん 中 765
	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		あぶら油	ねん 中 765
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	あぶら油	ねん 小 576
	主菜 チーズオムレツ	卵	チーズ			こめ	あぶら油	ねん 小 740
	副菜 キヤロットラペ	とりにく(ささみフレーク)		にんじん、グリンピース	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	ねん 中 740
	汁物 冬野菜のポトフ	ペークン		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		ねん 中 740
22日 (木)	主食 ごはん					こめ		ねん 小 613
	主菜 赤魚の香味焼き	赤魚(アラスカメヌケ)				さとう 砂糖	あぶら油	ねん 小 752
	副菜 お煮しめ	焼きちくわ、焼き豆腐		にんじん	ごぼう、ふき、せんまい、こんにゃく			ねん 小 613
	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	あぶら油	ねん 小 752
23日 (金)	主食 牛乳					さとう 砂糖		ねん 小 656
	副菜 花野菜サラダ						ごま油	ねん 小 839
	汁物 ポークカレー	だいす ぶたにく、大豆						ねん 小 839
	デザート ネーブルオレンジ							ねん 小 839
26日 (月)	主食 ごはん					こめ、麦		ねん 小 659
	主菜 鮭の南蛮焼き	さけ						ねん 小 827
	副菜 大根ときびのそぼろ煮	とりにく		にんじん、グリンピース	たまねぎ、だいこん、しょうが	さとう 砂糖	ドレッシング	ねん 小 827
	汁物 凍み豆腐のみぞ汁	凍み豆腐、みそ		にんじん	はくさい、もやし、わらび、ねぎ	じやがいも		ねん 小 827
27日 (火)	主食 牛乳							ねん 小 659
	副菜 コーンライス					こめ		ねん 小 827
	主菜 二戸ピーマンハンバーグ	ぶたにく、とりにく		あお 青ピーマン	カリフラワー、キャベツ、だいこん、コーン			ねん 小 659
	副菜 バーベキューソース				レモン果汁			ねん 小 827
28日 (水)	副菜 ほうれんそうツナサラダ	ツナ、いんげん豆	ひじき	ほうれんそう、パプリカ	キャベツ	いなきび、砂糖	ノンエッグマヨネーズ	ねん 小 659
	汁物 あさりのクラムチャウダー	あさり、ペークン		牛乳	にんじん	ゼン ごく がんこうきゅうしょくしゃうかん 全国学校給食週間がはじまります!	じやがいも	ねん 小 659
	飲み物 ジョア(ブレーン)							ねん 小 659
	主食 ごはん							ねん 小 659
29日 (木)	主食 さばの照り焼き	さば				こめ		ねん 小 619
	副食 すき昆布の煮物	油揚げ	すき昆布	にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく	さとう 砂糖	オーレーブ油	ねん 小 753
	汁物 けんちん汁	木綿豆腐		にんじん	ごぼう、だいこん、ふき、姫たけのこ	さとう 砂糖	ドレッシング	ねん 小 753
	飲み物 牛乳					あぶら油		ねん 小 753
30日 (金)	主食 プレーンパン					こめ	ショートニング	ねん 小 619
	主菜 とりにくのカチャトラ風	とりにく				さとう 砂糖		ねん 小 753
	副菜 チーズサラダ		チーズ			オーレーブ油		ねん 小 753
	汁物 ラビオリースープ	ぶたにく、ウインナー		プロッコリー、パプリカ	キャベツ、コーン			ねん 小 753
30日 (金)	飲み物 豆乳パンナコッタいちごソース	豆乳			たまねぎ、マッシュルーム	こめ	ドレッシング	ねん 小 753
	主食 みかんゼリー			ジョア(ブレーン)		さとう 砂糖		ねん 小 753
	汁物 牛乳							ねん 小 753
	副菜 雑穀ごはん	牛肉、大豆、みそ		パプリカ、ピーマン	たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、しょうが、生しいたけ	こめ		ねん 小 660
	主菜 二戸角牛のそぼろ丼					さとう 砂糖		ねん 小 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	ねん 小 841
	汁物 南部豆腐のみぞ汁		わかめ	にんじん	はくさい、ねぎ	やきふ		ねん 小 841
	飲み物 牛乳					みかん果汁		ねん 小 841

1月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)622kcal、中学校 786kcal、食塩相当量の平均は小学校2.2g、中学校2.8g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。