2月3日 節分

2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）、ざっこく（いなきび、もちひえ、あわ）
ぎゅうにく、とりにく、ねぎ、なましいたけ
ほうれんそう(27日)、ホワイトアスパラガス

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 あか おもに体をつくる【たんぱく質・無機質（カルシウム）】 1群【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群【牛乳・乳製品・海草・小魚】	みどり おもに体の調子を整える【ビタミン・無機質】 3群【緑黄色野菜】	4群【その他の野菜・果物】	きいろ おもにエネルギーになる【炭水化物・脂質】 5群【穀類・いも類・砂糖】	6群【油脂・種実】	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
2日（月）（歯）	主食	セルフ恵方巻き(酢飯)					こめ、いなきび、砂糖		1日早いですが、節分給食です。節分にまつわる食べ物を食べて、病気などの邪気をはらい、1年の幸福を願いましょう。2026年の恵方は南南東です。	小 689 中 882 卵 芋類
	主菜	手巻き用ウインナー(一人2本)	ぶたにく				砂糖			
	副菜	手巻き用キンパ	ぶたにく、みそ		ほうれんそう、にんじん	切干大根、もやし、たけのこ、しょうが	砂糖	油、ごま油、ごま		
	汁物	いわしのつみれ汁	すりみ(いわし、いなだ、みそ) みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが たまねぎ、えのきたけ	でん粉			
	デザート	節分豆	大豆							
	その他	手巻きのり		のり						
	飲み物	牛乳		牛乳						
3日（火）	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび、もちひえ、あわ		さわらは漢字で「鰆」と書きます。春を告げる魚として知られる出生魚で、「サゴシ」→「ヤナギ」→「サワラ」と呼び名が変わります。	小 595 中 760 乳製品 果物
	主菜	さわらの梅みそ焼き	さわら、みそ			ねりうめ	砂糖			
	副菜	ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつお節		ブロッコリー、にんじん 黄パプリカ	キャベツ、れんこん		ノンエッグマヨネーズ		
	汁物	みぞれ汁	とりにく、厚揚げ		にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ ぶなしめじ、干ししいたけ	でん粉			
	飲み物	牛乳		牛乳						
4日（水）（歯）	主食	ごはん					こめ		今日は「立春」で節分の翌日です。春の始まりとされる日です。まだまだ寒いですが、少しずつ日差しが柔らかくなり春の兆しが見え始める時期です。	小 596 中 756 魚類 種実類
	主菜	厚焼き玉子	卵				でん粉、砂糖			
	副菜	すき昆布の煮物	焼きちくわ、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、ごぼう	砂糖	油		
	汁物	どさんこ汁	ぶたにく、木綿豆腐、みそ		にんじん	たまねぎ、もやし、コーン、にんにく	じゃがいも	バター		
	飲み物	牛乳		牛乳						
5日（木）	主食	麦ごはん					こめ、麦		今から約1300年前の日本書紀に「於朋泥（おほね）」と書かれていたのが大根です。室町時代には大根と呼ばれるようになりました。	小 612 中 757 緑黄色野菜 種実類
	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、砂糖	油		
	副菜	大根の中華煮	ぶたにく		にんじん	だいこん、たまねぎ、たけのこ きくらげ、えだまめ、しょうが	でん粉、砂糖	ごま油		
	汁物	えびともずくのスープ	えび、木綿豆腐	もずく	にんじん	キャベツ、ねぎ	はるさめ			
	デザート	アセロラミルクゼリー	豆乳			アセロラ果汁	砂糖	油		
	飲み物	牛乳		牛乳						
6日（金）	主食	ごはん					こめ		浄法寺小学校６年生の作成献立です。「おいしくバランスよく食材を入れた」所を工夫したそうです。人気の鶏しそチーズフライや冬野菜の白菜が入っていますね。	小 671 中 843 卵 海そう
	主菜	鶏しそチーズフライ	とりにく	粉チーズ	赤じそ		パン粉、小麦粉	油		
	副菜	ごまあえ	かつお節		ほうれんそう、にんじん	もやし、コーン	砂糖	ごま		
	汁物	白菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ		にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ				
	飲み物	牛乳		牛乳						
9日（月）	主食	ごはん					こめ		こんにゃくはこんにゃく芋から作られます。約97%が水分、残りの約3%が食物せんいのグルコマンナンです。腸内の環境を改善するのに役立ちます。	小 632 中 770 魚類 種実類
	主菜	和風コロッケ	牛肉			たまねぎ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖	油		
	副菜	大根とこんにゃくのみそ煮	とりにく、だいず、みそ		にんじん、いんげん	だいこん、こんにゃく	砂糖	油		
	汁物	かき玉汁	卵、豆腐		こまつな、にんじん	はくさい、たまねぎ、ねぎ	でん粉			
	飲み物	牛乳		牛乳						
10日（火）	主食	麦ごはん					こめ、麦		大豆を納豆菌によって発酵させて作る納豆。たんぱく質に加え、ナットウキナーゼという酵素やビタミンK（ケー）がふくまれています。	小 602 中 740 海そう 果物
	主菜	とりのみそ焼き	とりにく、みそ			にんにく、しょうが	砂糖			
	副菜	納豆チーズあえ	納豆	チーズ	にんじん、ほうれんそう	もやし				
	汁物	沢煮腕	ぶたにく、油揚げ		にんじん	だいこん、ごぼう、たけのこ ねぎ、こんにゃく、干ししいたけ				
	飲み物	牛乳		牛乳						
11日（水）		建国記念の日								
12日（木）	主食	わかめごはん		わかめ			こめ、砂糖		二戸市産のホワイトアスパラガスを使ったサラダが登場します。少し早いですがバレンタインにちなんだ給食です。	小 685 中 848 緑黄色野菜 卵
	主菜	ハンバーグトマトソース	とりにく、ぶたにく			たまねぎ	砂糖			
	副菜	ホワイトアスパラガスとツナのサラダ	ツナ			ホワイトアスパラガス、キャベツ きゅうり、だいこん、コーン、たまねぎ		ドレッシング		
	汁物	豆乳チャウダー	豆乳、とりにく、みそ		にんじん	たまねぎ、カリフラワー、マッシュルーム	じゃがいも			
	デザート	チョコプリン					砂糖	カカオマス		
	飲み物	牛乳		牛乳						
13日（金）（歯）	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび、もちひえ、あわ		薄い食品さんが岩手県産の大豆を使って一つ一つ丁寧に作られた凍み豆腐です。昔は寒い冬に外で凍らせて作ったそうです。	小 643 中 840 海そう 果物
	主菜	いわしの梅煮	いわし、かつお節				砂糖			
	副菜	れんこんきんぴら	ぶたにく		にんじん、パプリカ、ピーマン	れんこん、ごぼう、こんにゃく	砂糖	油、ごま油		
	汁物	凍み豆腐のみそ汁	凍み豆腐、みそ			だいこん、はくさい、もやし ねぎ、ぶなしめじ				
	飲み物	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)						

2月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)619kcal、中学校779kcal、食塩相当量の平均は小学校1.9g、中学校2.5gです。

2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 あか おもに体をつくる【たんぱく質・無機質（カルシウム）】 1群【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群【牛乳・乳製品・海草・小魚】	みどり おもに体の調子を整える【ビタミン・無機質】 3群【緑黄色野菜】	4群【その他の野菜・果物】	きいろ おもにエネルギーになる【炭水化物・脂質】 5群【穀類・いも類・砂糖】	6群【油脂・種実】	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
16日（月）	主食	ごはん					こめ		福岡小学校６年２組の作成献立です。五大栄養素が全て入るように、また、ごはんを残さないようさばのみそ煮を合わせた所を工夫したそうです。二戸の雑穀も取り入れていますね。	小 607 中 742 豆製品 きのこ類
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ				砂糖			
	副菜	大根ときびのそぼろ煮	とりにく		にんじん	だいこん、たまねぎ、こんにゃく えだまめ、しょうが	いなきび、砂糖			
	汁物	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、ねぎ	じゃがいも			
	飲み物	牛乳		牛乳						
17日（火）	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび、もちひえ、あわ		豚肉には筋肉や内臓など体をつくるためのたんぱく質が豊富に含まれています。さらにビタミンＢ１（ビーワン）もふくまれているので、疲労回復に役立ちます。	小 631 中 801 小魚 果物
	主菜	ポークシュウマイ(一人2個)	ぶたにく、とりにく			たまねぎ	パン粉、小麦粉、砂糖			
	副菜	バンバンジーサラダ	とりにく（ささみフレーク） 大豆		ほうれんそう 黄パプリカ	もやし、だいこん		ドレッシング、ごま		
	汁物	米粉の五目ラーメンスープ	ぶたにく、なると		にんじん	はくさい、たまねぎ、ねぎ 干ししいたけ、しょうが	こめ粉	油		
	飲み物	牛乳		牛乳						
18日（水）（歯）	主食	ごはん					こめ		福岡小学校６年１組の作成献立です。「ヒレカツにさっぱりしているチーズサラダでバランスをとり、栄養がかたよらないよう工夫した」そうです。栄養も味のバランスもばっちりですね。	小 631 中 787 芋類 種実類
	主菜	ヒレカツ	ぶたにく				パン粉、小麦粉	油		
	副菜	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ		ドレッシング		
	汁物	わかめのみそ汁	木綿豆腐、みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、だいこん、ねぎ				
	その他	パックソース								
	飲み物	牛乳		牛乳						
19日（木）（歯）	主食	麦ごはん					こめ、麦		毎月１９日は食育の日です。かむことを意識して食べましょう。しっかりかむためには、良い姿勢で足を床につけましょう。	小 587 中 724 豆製品 きのこ類
	主菜	鮭のみそマヨネーズ焼き	さけ、みそ					ノンエッグマヨネーズ		
	副菜	じゃこ入りごま酢あえ	ちりめんじゃこ		ほうれんそう、にんじん	もやし、はくさい	砂糖	ごま、ごま油		
	汁物	けんちん汁	木綿豆腐		にんじん	だいこん、ごぼう、わらび、ふき こんにゃく、ねぎ		油		
	飲み物	牛乳		牛乳						
20日（金）	主食	ナン					小麦粉、砂糖	油	ナンはインド・南アジアなどで食べられる小麦粉を主原料とした平たいパンです。インドの家庭ではチャパティという全粒粉の薄焼きパンや米が主食です。	小 556 中 718 魚類 海そう
	主菜	ほうれんそうオムレツ	卵		ほうれんそう		でん粉	油		
	副菜	花野菜サラダ			ブロッコリー、パプリカ	キャベツ、カリフラワー		ドレッシング		
	汁物	スープカレー	とりにく、ひよこ豆		かぼちゃ、トマト いんげん	たまねぎ、れんこん しょうが、にんにく	じゃがいも	バター		
	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						
23日（月）		天皇誕生日								
24日（火）（歯）	主食	ごはん					こめ		小麦粉に水を加えると「グルテン」というガムのようにねばねばした成分が出てきます。そのグルテンから作られるのがお麩です。今日は焼き麩がみそ汁に入っています。	小 566 中 717 小魚 果物
	主菜	豆腐ハンバーグ いなきびあんかけ	とりにく、豆腐			たまねぎ	いなきび、でん粉	油		
	副菜	ひじきのうま煮	ぶたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ、ごぼう、こんにゃく	砂糖	油、ごま油		
	汁物	あさりとふのみそ汁	あさり、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、もやし、ねぎ	やきふ			
	飲み物	牛乳		牛乳						
25日（水）	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび、もちひえ、あわ		毎月２５日は「二戸食の日」 二戸短角牛のビビンバが登場します。食べ物や農家の方などに感謝していただきましょう。	小 630 中 810 卵 乳製品
	主菜	短角牛ビビンバ	牛肉、だいず		ほうれんそう、にんじん	たけのこ、もやし、きくらげ、にんにく	砂糖	ごま油、ごま		
	副菜	春雨とわかめのサラダ		わかめ	パプリカ	だいこん、きゅうり	はるさめ	ドレッシング、ごま		
	汁物	中華風なめこスープ	糸かまぼこ、木綿豆腐		にんじん、チンゲンサイ	なめこ、はくさい、ねぎ	でん粉	ごま油		
	飲み物	牛乳		牛乳						
26日（木）	主食	ごはん					こめ		葉がしっかりと巻いていて甘みがある冬のキャベツ。加熱すると甘みが増します。今日はみそ汁に入っています。	小 608 中 761 緑黄色野菜 海そう
	主菜	ほっけの塩焼き	ほっけ							
	副菜	肉じゃが	ぶたにく		にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにゃく、生しいたけ	じゃがいも、砂糖、でん粉	油		
	汁物	キャベツのみそ汁	木綿豆腐、みそ		にんじん	キャベツ、まいたけ、ねぎ				
	デザート	いちごゼリー				いちご果汁、クランベリー果汁	砂糖			
	飲み物	牛乳		牛乳						
27日（金）（歯）	主食	麦ごはん					こめ、麦		ヤンニョムチキンはコチュジャン、にんにく、砂糖などで作る甘辛いソースで味付けされた韓国のフライドチキンです。	小 598 中 765 豆製品 きのこ類
	主菜	ヤンニョムチキン	とりにく、みそ			にんにく、しょうが	でん粉、はちみつ、砂糖	油		
	副菜	寒天入りナムル		寒天	ブロッコリー、黄パプリカ	切干大根、だいこん		ドレッシング		
	汁物	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん、ほうれんそう	もやし、はくさい、ねぎ	小麦粉	ごま油		
	飲み物	牛乳		牛乳						

健康come comeデー