



3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

こんだて 今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、いなぎび、もちひえ、あわ
とりにく、ぎゅうにく、ほうれんそう(9日)、生しいたけ

給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (菌)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】			
2日(月)	主食 栗入り赤飯	あずき							卒業を控えたみなさんへ の心遣いの気持ちをこめて 卒業お祝い給食です。 お赤飯や、将来への見通し が明るく、縁起がよいれん こんを使いました。	650 859 小魚 緑黄色野菜
	主菜 花型ハンバーグ	ぶたにく、とりにく		トマト	たまねぎ、えだまめ	でん粉、砂糖	くり あぶら油			
	副菜 れんこん牛すぼろ	ぎゅうにく、だいず、みそ		いんげん、にんじん	れんこん、たまねぎ、こんにやく	さとう砂糖				
	汁物 さわにわん 沢煮椀	ぶたにく、油あげ		にんじん	ごぼう、たけのこ、だいこん ねぎ、こんにやく					
デザート すだちゼリー				すだち果汁	さとう砂糖					
飲み物 牛乳		ぎゅうにく牛乳								
3日(火)	主食 ちらしずし			にんじん	たけのこ、れんこん かんぴょう、干しいたけ	こめ、砂糖		ひなあられの色には3色 のもの、4色のものがみ られます。4色の赤(桃)、緑、 黄、白は、日本の四季を表し ています。	574 720 魚類 芋類	
	主菜 根菜とりつくね	とりにく		にんじん	れんこん、たまねぎ、ねぎ	パン粉、砂糖	あぶら油			
	副菜 菜の花のごまびたし			菜の花、にんじん	もやし		ごま			
	汁物 花ふのすまし汁	もめんどうふ、ゆば 木綿豆腐、湯葉	わかめ	にんじん、みつば	だいこん、干しいたけ	やきふ、春雨		ひなあられは、もとはひしも ちをくだいて作っていたた め、赤(桃)、緑、白の3色 だったそうです。		
デザート ひなあられ					こめ、砂糖					
その他 きざみのり		のり								
飲み物 牛乳		ぎゅうにく牛乳								
4日(水)	主食 麦ごはん					こめ、麦		きぬさやば、熟していない えんどう豆を収穫したさや ごと食べる野菜です。さや えんどうの仲間には、豆を 食べるグリーンピース、さやと 豆の両方食べるスナップ えんどうがあります。	610 801 豆製品 果物	
	主菜 まぐろカツ	まぐろ			たまねぎ	パン粉、小麦粉	あぶら油			
	副菜 筑前煮	とりにく		にんじん、いんげん	ごぼう、たけのこ こんにやく、干しいたけ		あぶら油			
	汁物 きぬさやとじゃがいものみそ汁	あぶら油あげ、みそ		きぬさや、にんじん	たまねぎ、はくさい	じゃがいも				
その他 梅しそふりかけ	たまご卵、かつお節			はいく梅肉	砂糖		ごま			
飲み物 牛乳		ぎゅうにく牛乳								
5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	たのしい給食時間にするた めには、協力して準備をし たり、マナーを考えて食事 をしたりすることが必要で す。思いやりの心が大切で すね。	667 778 小魚 海そう	
	主菜 ボロニアステーキ	とりにく、ぶたにく				でん粉、砂糖	あぶら油、オリーブ油			
	副菜 カラフルピーマンナポリタン	ウインナー		トマト、パプリカ、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム					
	汁物 野菜スープ	ひよこ豆		にんじん	キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン	いちご果汁	さとう砂糖	あぶら油		
デザート いちごムース	とうもろこし豆乳			いちご果汁						
飲み物 牛乳		ぎゅうにく牛乳								
6日(金)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		二戸市には、たくさん の食の宝があります。 二戸市産の食の宝で作 る給食、しっかり味わっ てくださいね。	664 859 きのこ類 種実類	
	主菜 プロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	プロッコリー、パプリカ	キャベツ、コーン、えだまめ	レモン果汁	ドレッシング			
	汁物 二戸短角牛カレー	ぎゅうにく、だいず		にんじん、かぼちゃ いんげん	たまねぎ、りんご、にんにく しょうが	じゃがいも				
	デザート 清美オレンジ				きよみ清美オレンジ					
飲み物 牛乳		ぎゅうにく牛乳								
9日(月)	主食 麦ごはん					こめ、麦		主食にはご飯やパン、め んがあります。ご飯のお米 は粒のため、消化がゆるか やに進みます。そのため、腹 もちがよいというよさがあ ります。	634 829 緑黄色野菜 芋類	
	主菜 さばのみそ煮	さば、みそ				さとう砂糖	あぶら油			
	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、こんにやく	さとう砂糖				
	汁物 かきたま汁	たまご豆腐 卵、豆腐	わかめ	ほうれんそう、にんじん	はくさい、たけのこ、えのきたけ	でん粉				
飲み物 牛乳		ぎゅうにく牛乳								
10日(火)	主食 ごはん					こめ		ほうれんそうは寒さに強 く、霜に当たると甘みがま し、栄養価も高まります。 貧血予防に効果的な鉄、鉄 の吸収を助けるビタミン C(シ)、免疫力を高めるビ タミンA(E)が豊富です。	640 860 豆製品 海そう	
	主菜 ならまんじゅう(一人2個)	とりにく、ぶたにく	にら	キャベツ	だいこん、もやし	こめ、砂糖、もち粉、でん粉	あぶら油、ごま油			
	副菜 三色ナムル			ほうれんそう、赤パプリカ	たまねぎ、はくさい、コーン		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		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、きくらげ	さとう砂糖	さとう砂糖	あぶら油		
デザート アセロラミルクゼリー	とうもろこし豆乳			アセロラ果汁						
飲み物 牛乳		ぎゅうにく牛乳								
11日(水)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		ひがし日本大震災から15年が たちます。今日は、久慈産の お餅や、産地産のすき昆布を 使用しました。 命の尊さ、助け合うことの 大切さ、防災への備えにつ いて考えましょう。	631 785 卵 芋	
	主菜 久慈サーモンの南部焼き	さけ 鮭				さとう砂糖	ごま			
	副菜 すき昆布の煮物	ちりめんじゃこ、油あげ	すきこんぶ	にんじん、いんげん	たまねぎ、干しいたけ こんにやく	さとう砂糖	あぶら油、ごま油			
	汁物 とんじる 豚汁	ぶたにく、木綿豆腐		にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが					
飲み物 牛乳		ぎゅうにく牛乳								
12日(木)	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	あぶら油	よくかむためには、意識す ることが大切です。飲み込 む前に、もう5回かんでみま しょう。かむ回数アップにつ ながります。	598 774 小魚 乳製品	
	主菜 デミグラスソースオムレツ	たまご卵		トマト	たまねぎ、マッシュルーム	さとう砂糖、でん粉	あぶら油			
	副菜 豆とツナのサラダ	ツナ、大豆		プロッコリー、パプリカ	キャベツ、きゅうり、えだまめ			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			バター		
飲み物 ジョア(ストロベリー)										
13日(金)	主食 ごはん					こめ		けんちん汁は、二戸市に伝 わる郷土料理です。家庭に より、使う食材もさまざま ことでしょう。受け継がれて きた二戸の郷土料理、これ からも大切にしていきたい ですね。	666 837 芋類 果物	
	主菜 鶏しそチーズフライ	とりにく	鶏粉チーズ	あか赤しそ		こむぎこ小麦粉、パン粉	あぶら油			
	副菜 ごま酢あえ		ひじき	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし	さとう砂糖	ごま、ごま油			
	汁物 けんちん汁	もめんどうふ 木綿豆腐		にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、ふき わらび、こんにやく、生しいたけ			あぶら油		
飲み物 牛乳		ぎゅうにく牛乳								