





# 4月こんだてのおしらせ

令和8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	栄養(kcal) 小/中 その日、家で食べたい食品です	
			あか	みどり		きいろ					
			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・海苔・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】				
20日 (月)	主食	ごはん					こめ		雑穀は二戸の食の宝の一つです。給食では、雑穀ごはんや玄米、副菜などの様々な料理に取り入れています。	小 660 中 807 卵 海そう	
	主菜	豆腐ハンバーグいなぎびあん	とりにく、豆腐		たまねぎ		いなぎび、でん粉	油			
	副菜	筑前煮	とりにく		にんじん、きぬさや	ごぼう、たけのこ、こんにやく					油
	汁物	小松菜のみそ汁	油あげ、みそ		こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
21日 (火)	主食	プレーンパン					小麦粉、砂糖	ショートニング	あさりの旬は春です。成長期や運動時に体に必要な栄養素、鉄が豊富です。あさりの他にも大豆製品、色の濃い野菜や、レバーなどにも含まれています。	小 603 中 765 緑黄色野菜 魚類	
	主菜	オムレットマトソース	たまご	トマト	たまねぎ		でん粉、砂糖	油			
	副菜	マカロニとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	きゅうり、カリフラワー、だいこん		マカロニ			ドレッシング
	汁物	あさりのクラムチャウダー	あさり、ベーコン		にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ					
	飲み物	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)							
22日 (水)	主食	麦ごはん					こめ、麦		みずみずしくやわらかい春キャベツ。加熱すると、かさが減るので多く食べられます。生では水溶性のビタミンC(β-)をとることができます。	小 650 中 788 乳製品 芋類	
	主菜	にらまんじゅう(一人2こ)	ぶたにく、とりにく	にら	キャベツ		こめ、小麦粉、でん粉	ごま油			
	副菜	春キャベツのホイコーロー	ぶたにく、みそ	にんじん、パプリカ	ピーマン	キャベツ、たまねぎ、たけのこ		砂糖			ごま油
	汁物	たまご入り中華風コンスープ	たまご、糸かまぼこ		チンゲンサイ	たまねぎ、コーン、えのきたけ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
23日 (木)	主食	たけのこごはん	とりにく、油あげ		たけのこ		こめ	油	毎月25日は二戸市食の日です。二戸市の食材を使用した給食が登場します。今月の二戸市食の日は、二戸市の雑穀、短角牛を使用しました。	小 623 中 756 きのこ類 果物	
	主菜	鮭フライ	さけ		しょうが		パン粉、小麦粉、でん粉	油			
	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		砂糖			ごま油
	汁物	花ふのすまし汁		わかめ	にんじん	りんご(ピューレ)					
	デザート	お祝いクレープ(いちご)	豆乳		いちご	だいこん、ねぎ		やきふ			
24日 (金)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		毎月25日は二戸市食の日です。二戸市の食材を使用した給食が登場します。今月の二戸市食の日は、二戸市の雑穀、短角牛を使用しました。	小 659 中 835 魚類 種実類	
	副菜	グリーンサラダ		寒天	ブロッコリー	きゅうり、キャベツ、えだまめ		ドレッシング			
	汁物	二戸短角牛カレー	ぎゅうにく、大豆		かぼちゃ、いんげん	にんじん、たまねぎ、りんご		じゃがいも			
	デザート	河内晩柑				にんにく、しょうが					
	飲み物	牛乳		牛乳							
27日 (月)	主食	ごはん					こめ		給食当番のみなさん、身支度をきちんと整え、協力して準備ができましたか?汁物では、下にしずんでいる具もあります。一人分の量を考えながら盛り付けをしましょう。	小 626 中 775 乳製品 緑黄色野菜	
	主菜	赤魚の照り焼き	赤魚(アラスカメヌケ)		にんにく、りんご(ピューレ)		砂糖	ごま油			
	副菜	大根のそぼろ煮	とりにく	にんじん、グリーンピース	たまねぎ、だいこん、れんこん		砂糖				
	汁物	きぬさやとじゃがいものみそ汁	厚あげ、みそ	きぬさや、にんじん	もやし、ねぎ		じゃがいも				
	デザート	豆乳プリン	豆乳								
28日 (火)	主食	コーンライス		赤パプリカ、グリーンピース	たまねぎ、コーン		こめ	油	副菜は3種類の豆を使ったサラダです。豆には、たんぱく質やおなかの調子を整える働きがある食物せんいが豊富です。	小 658 中 836 きのこ類 海そう	
	主菜	ハーブチキン	とりにく				砂糖				
	副菜	豆とツナのサラダ	ツナ、いんげん豆		ブロッコリー	きゅうり、だいこん、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							
29日 (水)	昭和の日										
30日 (木)	主食	麦ごはん					こめ、麦		かむことと運動には、関係があります。よくかむと、かむための筋肉もよくなります。歯をくわしく動かす。歯をくわしく動かす。歯をくわしく動かす。歯をくわしく動かす。	小 657 中 793 豆製品 芋類	
	主菜	揚げぎょうざ(一人2こ)	とりにく	にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが		小麦粉、米粉、砂糖	油			
	副菜	中華サラダ		ほうれんそう、パプリカ、ピーマン	だいこん、もやし、コーン			ごま、ドレッシング			
	汁物	かきたまスープ	たまご、豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ、たまねぎ、ねぎ		でん粉			
	デザート	りんごゼリー				王しいたけ					砂糖
飲み物	牛乳		牛乳								