



6月こんだてのおしらせ



平成30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			ひとくちメモ	その日家庭で食べていただきたい食品です。
		おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】	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】		
1日(金)	ごはん、ぎゅうにゅう、とりのうめふうみやき ぎゅうにくとごぼうのソテー あさりのみそしる、カスタードプリン	こめ、さとう、バター、やきふ カスタードプリン	ぎゅうにゅう、とりにく、ぎゅうにく あさり、もめんどうふ、わかめ みそ	うめ、ごぼう、キャベツ、パプリカ コーン、にんじん、だいこん		芋類 果物
4日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう さんまのしょうがに、ひじきのいりに りきゅうじる、レモンゼリー	こめ、むぎ、さとう、さつまいも ごま、レモンゼリー	ぎゅうにゅう、さんま、さつまいも ひじき、だいず、あぶらあげ たるさわみそ	しょうが、にんじん、たまねぎ こんにやく、いんげん、ごぼう だいこん、しいたけ、ねぎ	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この1週間 はかみかみ献立となっています。 よくかむと味をしっかりと感 じられ、おいしく食べることが できます。おうちでも、かむこ とを意識して食べて みましょう。	乳製品 緑黄色野菜
5日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう けんさんわぎゅうコロケ、バックソース こさかなサラダ、やさしいスープ	こめ、じゃがいも、さとう、パンこ あぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ちりめんじゃこ、ベーコン	たまねぎ、だいこん、きゅうり もやし、にんじん、キャベツ ねぎ、チンゲンサイ	はかみかみ献立となっ ています。よくかむと味をしっかりと感 じられ、おいしく食べることが できます。おうちでも、かむこ とを意識して食べて みましょう。	豆製品 果物
6日(水)	なめし、ぎゅうにゅう、ハムチーズピカタ ペンネのざっくこみソース ワンタンスープ、まんてんいわしこ	こめ、さとう、マカロニ、あわ ワンタン、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、ハム チーズ、ぎゅうにく、こなチーズ いわし	あおな、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、にんじん、ねぎ もやし、ほししいたけ	はかみかみ献立となっ ています。よくかむと味をしっかりと感 じられ、おいしく食べることが できます。おうちでも、かむこ とを意識して食べて みましょう。	海そう きのご類
7日(木)	むぎごはん、のりつくだに、ぎゅうにゅう さけのおしおやき、ほうれんそうのごまあえ いもだんごじる	こめ、むぎ、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、のりつくだに さけ、ぶたにく、みそ	ほうれんそう、にんじん、もやし だいこん、ごぼう、ぶなしめじ ねぎ、こんにやく	はかみかみ献立となっ ています。よくかむと味をしっかりと感 じられ、おいしく食べることが できます。おうちでも、かむこ とを意識して食べて みましょう。	乳製品 豆製品
8日(金)	ざっくこごはん、ぎゅうにゅう かみかみチキンカレー、かいそうサラダ バレンシアオレンジ	こめ、いなきび、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず かいそう、わかめ	にんじん、たまねぎ、ごぼう れんこん、いんげん、にんにく しょうが、りんご、もやし、きゅうり コーン、バレンシアオレンジ	バレンシアオレンジ 1人 1/4カット	卵 きのご類
11日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう みそぎょうざ、もやしナムル はっぼうさい	こめ、むぎ、こむぎこ、ごま ドレッシング、でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ えび、いか、うずらたまご	キャベツ、たまねぎ、にら、もやし こまつな、にんじん、ぜんまい はくさい、ほししいたけ、たけのこ きぬさや、きくらげ	みそぎょうざ 1人 2こ	乳製品 果物
12日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ、イタリアンにじゃが きのことくだんごのスープ さくらんぼミニゼリー	こめ、じゃがいも、さとう いなきび、さくらんぼミニゼリー	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく とりにく	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ いんげん、トマト、にら、はくさい ぶなしめじ、しいたけ、ねぎ		豆製品 海そう
13日(水)	うめなめし、ぎゅうにゅう ほっけのおしおやき、れんこんのきんぴら なめこじる	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ほっけ、ちくわ もめんどうふ、みそ	あおな、うめ、ごぼう、にんじん れんこん、こんにやく、なめこ だいこん、ねぎ	6月14日からロシアでサッカー のワールドカップが開催されま す。それにちなみ、14日は隣 催国のロシアや対戦国のコロン ビアの料理が登場します。この 機会にロシアやコロンビアの国 について調べてみましょう♪	小魚 緑黄色野菜
14日(木)	アレバ(とうもろこしのこなのパン)、ぎゅうにゅう ロシアふうにくだんご、チーズサラダ ポークハヤシ、ロシアンティームース	アレバ(こむぎこ、とうもろこし) もちごめ、ドレッシング じゃがいも、ロシアンティームース	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく チーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり えだまめ、にんじん、にんにく	6月14日からロシアでサッカー のワールドカップが開催されま す。それにちなみ、14日は隣 催国のロシアや対戦国のコロン ビアの料理が登場します。この 機会にロシアやコロンビアの国 について調べてみましょう♪	魚類 きのご類
15日(金)	ざっくこごはん、ぎゅうにゅう さけのこうみソースがけ、そくせきづけ なまあげのみそしる	こめ、いなきび、でんぶ あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さけ、かつおぶし なまあげ、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、たくあん はくさい、ぶなしめじ、こまつな	6月14日からロシアでサッカー のワールドカップが開催されま す。それにちなみ、14日は隣 催国のロシアや対戦国のコロン ビアの料理が登場します。この 機会にロシアやコロンビアの国 について調べてみましょう♪	卵 果物
18日(月)	なめし、ぎゅうにゅう トマトグラタン、アスパラとベーコンのソテー カレーふうみスープ	こめ、じゃがいも、マカロニ こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、チーズ、ベーコン ぶたにく	あおな、たまねぎ、トマト、まいたけ ぶなしめじ、アスパラガス、コーン はくさい、にんじん、こまつな マッシュルーム	6月14日からロシアでサッカー のワールドカップが開催されま す。それにちなみ、14日は隣 催国のロシアや対戦国のコロン ビアの料理が登場します。この 機会にロシアやコロンビアの国 について調べてみましょう♪	魚類 豆製品
19日(火)	ざっくこごはん、ぎゅうにゅう とりしそチーズフライ、かんてんサラダ かみかみとんじる、グレーゼリー	こめ、いなきび、パンこ、こむぎこ あぶら、グレーゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、こなチーズ ぶたにく、もめんどうふ、みそ	あかじそ、きゅうり、キャベツ、ねぎ にんじん、こんにやく、かんてん しいたけ、ごぼう、きりぼしだいこん	★毎月19日は食育の日★ 今日の豚汁は生の大根ではなく 切り干し大根を使用し、かみこた えをアッパせています。	魚類 緑黄色野菜
20日(水)	ピラフ、ぎゅうにゅう アジのパジルやき、コーンサラダ クラムチャウダー	こめ、ドレッシング、マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、アジ あさり、えび	にんじん、コーン、あかピーマン グリーンピース、パセリ、パセリ キャベツ、きゅうり、たまねぎ	★毎月19日は食育の日★ 今日の豚汁は生の大根ではなく 切り干し大根を使用し、かみこた えをアッパせています。	卵 きのご類
21日(木)	ごはん、のりかつおふりかけ、ぎゅうにゅう ねぎそぼろあつきたまご、いりどり はくさいのみそしる	こめ、ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、かつおぶし、のり たまご、とりにく、さつまいも あぶらあげ、みそ	ねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ こんにやく、ほししいたけ、いんげん はくさい、えのきたけ、もやし		芋類 果物
22日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、さばのみりんやき きりぼしだいこんのさっぱりあえ こうやどうふのみそしる、れいとうみかん	こめ、むぎ、さとう、ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう、さば、いとこまほこ こうやどうふ、みそ	にんじん、きりぼしだいこん きゅうり、キャベツ、ねぎ、みかん		海そう きのご類
25日(月)	ざっくこごはん、ジョア(マスカット) にのへたなかぎゅうのハンバーグ マリネふうサラダ、ラビオリスープ	こめ、いなきび、パンこ、さとう でんぶ、ドレッシング、ラビオリ	ジョア、ぎゅうにく、ぶたにく たまご、いとこまほこ、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり パプリカ、はくさい、にんじん もやし、ねぎ	★毎月25日は二戸食の日★ にのへたなかぎゅうのしょう 二戸短角牛を使用したハンバー グが登場します。味わって食べ ましょう。	小魚 きのご類
26日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう アジフライ、バックソース、にくじゃが にのへどうふのかみなりじる	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら じゃがいも、さとう、でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう、アジ、ぶたにく とりにく、もめんどうふ たるさわみそ	にんじん、たまねぎ、しいたけ こんにやく、いんげん、だいこん はくさい、まいたけ、ねぎ	★毎月25日は二戸食の日★ にのへたなかぎゅうのしょう 二戸短角牛を使用したハンバー グが登場します。味わって食べ ましょう。	海そう 乳製品
27日(水)	わかめごはん、ぎゅうにゅう てりやきチキン、はなやさいのガーリックソテー ミネストローネ、ミニチーズ	こめ、さとう、オリーブオイル マカロニ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく ウインナー、ベーコン、だいず チーズ	キャベツ、パプリカ、ブロッコリー カリフラワー、にんにく、たまねぎ コーン、にんじん、グリーンピース トマト	ミニチーズ 1人 2こ	魚類 果物
28日(木)	ごもくチャーハン、ぎゅうにゅう かにたまのあますあん、マーボーだいこん かいそうスープ	こめ、さとう、でんぶ、あぶら	ぎゅうにゅう、やきぶた、たまご かに、ぶたにく、だいず、みそ かいそう、わかめ、えび	にんじん、たけのこ、しいたけ キャベツ、たまねぎ、グリーンピース だいこん、ピーマン、ねぎ こんにやく、はくさい、もやし		芋類 果物
29日(金)	ごはん、ぎゅうにゅう いわしのうめに、いんげんのごまあえ じゃがいものみそしる	こめ、さとう、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、いわし、あぶらあげ もめんどうふ、わかめ、みそ	うめ、にんじん、もやし いんげん、ねぎ	熱量(kcal) 基準値 月平均 小学校 640kcal 624kcal 中学校 820kcal 778kcal	卵 きのご類

こんげつ にのへしさん
今月の二戸市産
こめ(いわてっこ)、いなきび
とりにく、ぎゅうにく
もめんどうふ
たるさわみそ
きゅうり

6月14日の献立について ~世界の料理を味わおう~
★ロシア風肉団子★
ロシアでは「ヨーシキ」とよばれていて、肉団子に
米が入っているのが特徴です。ヨーシキはロシア語で
ハリネズミを意味します。米のツツツした様子がハ
リネズミのようなので、ヨーシキというそうです。

★ロシアンティームース★
ロシアンティーは砂糖が貴重
だった時代、ジャムをなめて紅茶
を飲んだことに由来します。給食
ではロシアンティーをイメージし
た、紅茶ムースの下にいちごジャ
ムが入ったデザートが登場しま
す。

★アレバ★
アレバはとうもろこしの粉
を使い、丸く平べったくして
焼いたコロンビアのパンで
す。とても素朴な味わいがあり
ます。街中の屋台やレスト
ランで気軽に買うことがで
き、主食としてよく食べられ
ているそうです。