



5月こんだてのおしらせ

令和元年度



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 (菌)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】		
6日(月)	こどもの日 振替休日					
7日(火)	わかめごはん、ぎゅうにゅう かつおいそペフライ、なめたけあえ すまじる、こどものひゼリー	こめ、さとう、パンこ、こむぎこ あぶら、こどものひゼリー	ぎゅうにゅう、わかめ、かつお あさり、もめんどうふ、はななると とうにゅう	にんじん、はくさい、もやし ほうれんそう、あじつけなめたけ えのきたけ、ねぎ、りんご、レモン	5月5日はこどもの日でしたが、琴 子白こどものひゼリーがつきます。	卵 芋類
8日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう ミートボール、はなやさいサラダ オニオンスープ	こめ、ごまあぶら、さとう ドレッシング、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりこ、ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、カリフラワー ねぎ、はくさい	サラダの中のブロッコリーやカリ フラワーは、花のつぼみです。 ミートボールは ひとり 2こ	豆製品 きのこと類
9日(木)	むぎごはん、さけふりかけ、ぎゅうにゅう なのはなすりあつやきたまご ぎょくいりじゃがいものそぼろに さんさいとなめこのみそしる	こめ、むぎ、ごま、さとう でんぶん、じゃがいも あぶら、いなきび	ぎゅうにゅう、さけ、たまご、のり ぶたにく、もめんどうふ たるさわみそ	なのはな、にんじん、たまねぎ しいたけ、こんにやく、グリーンピース わらび、ふき、みずな、ひめたけ なめこ、だいこん、ねぎ	たまごやなのはなは菜の花が入った春な らではの厚焼きたまごです。	海そう 果物
10日(金)	ぎょくごはごはん、ぎゅうにゅう チキンナゲット、かいそうサラダ ポークハヤシ、アセロラミルクゼリー	こめ、いなきび、もちひえ、あわ パンこ、でんぶん、さとう こむぎこ、ドレッシング じゃがいも、アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう、とりこ おから、わかめ、くわわかめ こんぶ、ふのり、ぶたにく	しろきくらげ、もやし、きゅうり にんじん、コーン、たまねぎ にんにく、トマト、バナナ	海藻にはたくさんの種類があります 。わかめ、ひじき、もずく、こ んぶ、のりなどがあります。 チキンナゲットは ひとり 2こ	豆製品 緑黄色野菜
13日(月)	ピラフ、ぎゅうにゅう トマトオムレツ、ブロッコリーのツナポン クラムチャウダー、カルシウムウエハース	こめ、さとう、ごまあぶら、 マカロニ、じゃがいも、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご ツナ、あさり、えび カルシウムウエハース	にんじん、コーン、あかパプリカ、 グリーンピース、たまねぎ、キャベツ きゅうり、ブロッコリー、レモンじり	ピラフとは一般的に「洋風炊き 込みごはん」の事をいいます。	海そう きのこと類
14日(火)	むぎごはん、ぎゅうにゅう いわしのうめ、たけのことあつあげのにも めかぶのみそ汁	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、いわし、とりこ あつあげ、めかぶ、もめんどうふ みそ	しょうが、うめ、こんにやく にんじん、たけのこ、ほししいたけ きぬさや、だいこん ねぎ	中学生のみなさん いよいよ 体育祭ですね! ガンバ～!!	芋類 果物
15日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう、 てりやきチキン、ジャーマンポテト きのこにくだんごのスープ	こめ、じゃがいも、さとう、パター パンこ	ぎゅうにゅう、とりこ、ベーコン とうふ、ぶたにく	えだまめ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、しめじ しいたけ、ねぎ		小魚 緑黄色野菜
16日(木)	むぎごはん、ぎゅうにゅう マーボーどうふ、ちゅうかサラダ かいそうスープ、ようなしミニゼリー	こめ、むぎ、ごまあぶら でんぶん、さとう、ラー油、ごま ようなしミニゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいた、もめんどうふ、みそ くらげ、わかめ、くわわかめ こんぶ、ふのり、あさり	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら ほししいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、もやし、いんげん、ごぼう しろきくらげ、たけのこ、はくさい	★毎月19日は食育の日★ 食育の日の給食はかみかみ献立 は 今月は17日です。今回はホキ のかりかりフライと根菜の利休汁 です。	芋類 果物
17日(金)	ぎょくごはごはん、ぎゅうにゅう ホキのかりかりフライ、こまつなのおかかあえ こんさいのりきゅうり	こめ、いなきび、もちひえ、あわ じゃがいも、こめこ、でんぶん あぶら、さつまいも、ねりごま	ぎゅうにゅう、ホキ、かつおぶし あぶらあげ、たるさわみそ	こまつな、もやし、にんじん ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ		卵 果物
20日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう あげぎょうざ、チンジャオロースー ちゅうかふうなめこスープ	こめ、むぎ、こむぎこ ごまあぶら、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう、とりこ、ひじき ぶたにく、えび、たまご	キャベツ、たまねぎ、にら、ピーマン あかパプリカ、きパプリカ、たけのこ もやし、しょうが、にんにく、なめこ にんじん、チンゲンサイ、ねぎ	あげぎょうざは ひとり 2こ	芋類 きのこと類
21日(火)	むぎごはん、ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき、そくせきづけ さわにわん、とうにゅうプリン	こめ、むぎ、さとう、ごま とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう、さわら、みそ かつおぶし、ぶたにく、とうにゅう	キャベツ、きゅうり、たくあん にんじん、ごぼう、ねぎ、たけのこ ほししいたけ、こんにやく	小学生のみなさん もうすぐ運動会ですね フーフー!!	卵 海そう
22日(水)	ピタパン、ぎゅうにゅう ハーブチキン、ツナごぼうサラダ コーンスープ、アップルシャーベット	ピタパン、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりこ かまぼこ、ツナ、ベーコン	ごぼう、だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、コーン りんご	★毎月25日は二戸食の日★ 今月は24日に行います。今回は 二戸産の短角牛を使用したカ レーが登場します。運動会もカ レーを食べて、パワーアップ!! ニューサマーオレンジの別名は ひょうがなつ日向夏といひます。	豆製品 緑黄色野菜
23日(木)	ごはん、ぎゅうにゅう とりのしょうがやき、ふきのきんぴら はるキャベツのみそしる	こめ、ごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく さつまいも、もめんどうふ たるさわみそ	しょうが、ふき、にんじん ピーマン、こんにやく キャベツ、だいこん、ねぎ		芋類 小魚
24日(金)	ぎょくごはごはん、ぎゅうにゅう ごまじゃこサラダ、にのへたんかきゅうカレー ニューサマーオレンジ	こめ、いなきび、もちひえ、あわ ごま、ドレッシング、じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	だいこん、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、にんにく バナナ、しょうが、りんご ニューサマーオレンジ		卵 きのこと類
27日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう はるまき、ぎょかいのチリソースに はくさいとコーンのスープ、まんてんブルー	こめ、こむぎこ、あぶら さとう、でんぶん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、えび いか、ほたて、ベーコン	キャベツ、たけのこ、たまねぎ ねぎ、グリーンピース、にんじん はくさい、チンゲンサイ コーン、ブルー		豆製品 きのこと類
28日(火)	むぎごはん、ぎゅうにゅう ほっけのしおやき、ごまあえ じゃがいもときぬさやのみそしる チーズドッグ(中学校のみ)	こめ、むぎ、ごま、じゃがいも こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ほっけ もめんどうふ、みそ たまご、チーズ	にんじん、もやし、 ほうれんそう、だいこん きぬさや		緑黄色野菜 果物
29日(水)	なめし、ぎゅうにゅう トマトソースハンバーグ、こんにやくサラダ ポトフ	こめ、さとう、ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく ウインナー	あおな、たまねぎ、だいこん きゅうり、もやし、コーン こんにやく、キャベツ、にんじん セロリ、アスパラガス	「こんにやくの白」 サラダにはカラフルなこんにやく がはいっています。	魚類 種類類
30日(木)	ごはん、のりつくだに、ぎゅうにゅう ちぐさやき、れんごんのきんぴら うるいのみそしる	こめ、さとう、あぶら、ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう、のり、たまご とりこ、チーズ、ちくわ もめんどうふ、たるさわみそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ごぼう、れんごん、こんにやく うるい、だいこん、ねぎ	はるさん菜のひとつ「うるい」の みそ汁です。今が旬です。	芋類 果物
31日(金)	ぎょくごはごはん、ぎゅうにゅう ピビンパ、きりぼしだいごんのナムル たこボールスープ、ひゅうがなつゼリー	こめ、いなきび、もちひえ、あわ ごま、ごまあぶら、ドレッシング ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう たまご、たら(すりみ)、たこ	ぜんまい、ほうれんそう、にんじん もやし、にんにく、きりぼしだいごん きゅうり、はくさい、だいこん しめじ、ねぎ、しょうが	熱量(kcal) 基準値 月平均 小学校 650kcal 628kcal 中学校 830kcal 793kcal	豆製品 乳製品

5月29日
こんにやくの日

5・29の語呂合わせから、財団法人日本こんにやく協会と全国こんにやく協同組合連合会が平成元年に制定した記念日です。「こんにやくは体の砂払い」ということわざがあるように、食物繊維が多く、生活習慣病予防に役立つ食べ物です。

こんげつ にのへしさん
今月の二戸市産
こめ(いわてっこ)、ぎゅうにゅう
ぎょく(いなきび、もちひえ、あわ)
とりにく、もめんどうふ、たるさわみそ
にんじん、じゃがいも、うるい、にら
きゅうり(5/16から)、しいたけ

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。