



6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 (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	その日家で食べていたきたい食品です。
		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】		
3日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう、わふうハンバーグ、ごまあえ、どさんこじる	こめ、さとう、じゃがいも、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ、コーン、にんにく	◆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です! 健康で元気を毎日を送るためには、自分の歯でよくかむことが大切です。かみごたえのあるものも、やわらかいものも、よくかんで食べる習慣を付けるとともに、食後の歯みがきをしっかりと行い、虫歯を予防しましょう!	豆製品 きのご類
4日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう、あじのしおやき、ひじきのごもくにさんさいのみそしる、ナタデココいりレモンゼリー	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、ナタデココ、レモンゼリー	ぎゅうにゅう、あじ、だいたい、ひじき、さつまあげ、もめんどうふ、あぶらあげ、たるさわみそ	こんにやく、にんじん、ごぼう、ふき、ひめたけのこ、だいこん、ねぎ		乳製品 緑黄色野菜
5日(水)	かむわかめごはん、ぎゅうにゅう、いかフライ、こざかなサラダ、ひつつみ	こめ、パンこ、でんぶ、あぶら、ひつつみ	ぎゅうにゅう、わかめ、くわかめ、いか、すりみ(たちうお)、ちりめんじゃこ、とりにく	キャベツ、もやし、きゅうりにんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、ひめたけのこ		緑黄色野菜 果物
6日(木)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、ふくじんづけあえ、ポークビーンズカレー、オレンジ	こめ、むぎ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたい	ふくじんづけ、キャベツ、きゅうりにんじん、たまねぎ、りんご、バナナ、にんにく、しょうが、オレンジ		海そう 卵
7日(金)	ざっくごはん、のりごまふりかけ、ぎゅうにゅう、ちくさやき、いりどり、あさりのみそしる、ミニチーズ(中学校)	こめ、いなぎび、あわ、もちひえ、ごま、さとう、あぶら、やきふ	ぎゅうにゅう、のり、かつおぶし、たまご、とりにく、チーズ、なると、あさり、もめんどうふ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、たけのこ、こんにやく、ほししいたけ、きぬさや、だいこん	ミニチーズ(中学校) 1人 2こ 	緑黄色野菜 果物
10日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、にくだんご、はりはりづけ、めかぶのみそしる、パインミニゼリー	こめ、むぎ、パンこ、ごま、さとう、パインミニゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、もめんどうふ、めかぶ、たるさわみそ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん、ねぎ、だいこん	◆にくだんご ひとり 1人 2個 	芋類 きのご類
11日(火)	うめごはん、ぎゅうにゅう、かつおのてりやき、ふきのきんぴら、にらたまじる	こめ、ごま、さとう、ごまあぶら、でんぶ	ぎゅうにゅう、かつお、さつまあげ、たまご、もめんどうふ	うめ、ふき、にんじん、ピーマン、こんにやく、にら、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ	☆うめは「入梅」です。ご飯に小さくきざんだかりかり梅が入っています。	果物 海そう
12日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう、とりにくのなんぼんづけ、アスパラとキャベツのサラダ、なめこじる	こめ、でんぶ、あぶら、さとう、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、もめんどうふ、みそ	アスパラガス、にんじん、キャベツ、コーン、なめこ、だいこん、ねぎ		海そう 小魚
13日(木)	ざっくごはん、ぎゅうにゅう、あつあげのちゅうかいため、パンパンジーサラダ、はるさめスープ	こめ、いなぎび、あわ、もちひえ、さとう、でんぶ、ねりごま、ごまあぶら、あぶら、はるさめ	ぎゅうにゅう、あつあげ、とりにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、ピーマン、あかパプリカ、きゅうり、もやし、ねぎ、しょうが、きくらげ、はくさい、こまつな		魚類 乳製品
14日(金)	ごはん、ぎゅうにゅう、さけのりきゅうやき、すきこんぶのつけ、けんちんじる、サワーゼリー	こめ、ごま、ねりごま、さとう、あぶら、サワーゼリー	ぎゅうにゅう、さけ、さつまあげ、ちりめんじゃこ、すきこんぶ、だいたい、もめんどうふ、あぶらあげ	しょうが、にんじん、こんにやく、きぬさや、だいこん、ごぼう、ねぎ、ふなしめじ、ふき、ひめたけのこ、わらび	☆「利休焼き」とは、ごまをまぶして焼いた料理です。	卵 緑黄色野菜
17日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう、かつおのからあげ、だいこんのうめあえ、いもだんごじる	こめ、でんぶ、あぶら、さとう、ドレッシング、じゃがいも	ぎゅうにゅう、かつお、でんぶ、ちくわ、かつおぶし、ぶたにく、みそ	にんにく、たまねぎ、レモンじる、だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ、ふなしめじ、こんにやく	☆かつおは鉄分やビタミンが豊富な魚です。	豆製品 果物
18日(火)	ナン、ぎゅうにゅう、キーマカレー、チーズサラダ、やさいスープ、オレンジ	ナン、こむぎこ、ドレッシング、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、だいたい、チーズ、ベーコン	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうりにんじん、えだまめ、はくさい、オレンジ	魚類 きのご類 	
19日(水)	ざっくごはん、ぎゅうにゅう、さばのみりんやき、たけのことあつあげのもの、こうやどうふのみそしる、あまなつみかんゼリー	こめ、いなぎび、あわ、もちひえ、さとう、ごまあぶら、じゃがいも、あまなつみかんゼリー	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、あつあげ、こうやどうふ、わかめ、たるさわみそ	にんじん、こんにやく、たけのこ、ほししいたけ、きぬさや、キャベツ、ねぎ	★毎月19日は食育の日★ たけのこやこんにやく、こうやどうふ、わかめを使用して、かみごたえをアップさせています。	乳製品 緑黄色野菜
20日(木)	チキンライス、ジョア(マスカット)とうふハンバーグ、ブロッコリーのサラダ、クラムチャウダー	こめ、バター、あぶら、さとう、マカロニ、じゃがいも	ジョア(マスカット)、とりにく、とうふ、ぶたにく、すりみ(たら)、あさり、ぎゅうにゅう	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、あかパプリカ、きゅうり	小魚 海そう 	
21日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、いわしのレモンに、きりぼしだいこんのいために、とうにゅうとんじる	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、いわし、さつまあげ、だいたい、ぶたにく、もめんどうふ、みそ、とうにゅう	レモン、きりぼしだいこん、しいたけ、にんじん、こんにやく、ふなしめじ、はくさい、ごぼう、ねぎ、しょうが	一口30回 	卵 緑黄色野菜
24日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう、チキンチャップ、ごぼうサラダ、イタリアンスープ	こめ、ごま、ノンエッグマヨネーズ、パンこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ、ベーコン、たまご	ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン	豆製品 きのご類 	
25日(火)	ざっくごはん、ぎゅうにゅう、たんかくきゅうのすきやきに、ごますあえ、ふのりのみそしる	こめ、いなぎび、あわ、もちひえ、やきふ、さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、やきどうふ、ひじき、ふのり、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにやく、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、もやし、だいこん、なめこ	☆毎月25日は二戸食の日☆ 	魚類 緑黄色野菜
26日(水)	コーンごはん、ぎゅうにゅう、ミルメークいちご、ほうれんそうチーズオムレツ、いなぎびいりイタリアンに、じゃが、まめっこスープ	こめ、あぶら、ミルメークいちご、さとう、じゃがいも、いなぎび	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、ぶたにく、ベーコン、だいたい	コーン、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いんげん、トマト、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ	今月の二戸食の日は、二戸産の牛肉をたっぷり使った「すきやきに」が登場します!二戸の食の恵みに感謝していただきます!	海そう きのご類
27日(木)	ごはん、ぎゅうにゅう、しろごまあじフライ、こうやどうふのたまごとじ、こまつなのみそしる、みかんゼリー	こめ、パンこ、ごま、あぶら、さとう、みかんゼリー	ぎゅうにゅう、あじ、こうやどうふ、とりにく、たまご、あぶらあげ、たるさわみそ	たまねぎ、ほししいたけ、えだまめ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ	芋類 海そう 	
28日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、しゅうまい、くわかめサラダ、はっぼうさい	こめ、むぎ、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、くわかめ、えび、いか、うずらたまご	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、はくさい、ほししいたけ、たけのこ、きぬさや、きくらげ	◆しゅうまい 小学校 1こ、中学校 2こ 	豆製品 果物

熱量(kcal)	基準値	月平均
小学校	650kcal	628kcal
中学校	830kcal	794kcal

かみごたえのある食べ物

ごぼう、根菜類、れんこん、にんじん(生)、かんづつ、乾物、煮干し、こんぶ、フランスパン、玄米、ソテーした肉、おお(大きめにカット!)、するめ、いり大豆

6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

丈夫な歯やあごの発育のために、よくかんでたべましょう。

今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、たるさわみそ、ざっく(いなぎび、もちひえ、あわ)、とりにく、ぎゅうにく、もめんどうふ、きゅうり、にら、じゃがいも(6/4まで)

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。