

7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	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える		
		【炭水化物・脂質】	【たんぱく質・無機質(カルシウム)】	【ビタミン・無機質】		
1日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに、キムチあえ せんべい	こめ、むぎ、さとう、はるさめ かやきせんべい	ぎゅうにゅう、さば、みそ、とりにく	キャベツ、にんじん、きゅうり もやし、はくさい、だいこん にんにく、しょうが、ねぎ ごぼう、ぶなしめじ	☆今年初の初物☆ 二戸のさくらんぼが今年も給食に届 きました～！小学生のみなさん は4日(木)、中学生の皆さんには 8日(月)につきます。お楽しみに！	卵 果物
2日(火)	はなどりごはん、ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ、きわかめのきんぴら とりごぼろ、シークワサーゼリー	こめ、さとう、さとう、ごま ごまあぶら シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう、たまご、ハム チーズ、きわかめ、さつまあげ とりにく、もめんどうふ、みそ	あかかぶ、あおな、あおじそ にんじん、きゅうり、なす ごんにやく、ほししいたけ いんげん、だいこん、ごぼう えのきたけ	きまぼろし、切干大根は、サラダにしてもおい しく食べることができます。	芋類 乳製品
3日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう にのへどりのたるさわみそやき きりほしだいこんのさっぱりあえ、さつまじる	こめ、さとう、ごま さつまじも	ぎゅうにゅう、とりにく たるさわみそ、かまぼこ ぶたにく、もめんどうふ、みそ	にんにく、しょうが、にんじん きゅうり、きりほしだいこん ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ	きょうろには、ミルククリームを つけてたべね。	きのこ類 海そう
4日(木)	しょくパン、ミルククリーム、ぎゅうにゅう メバルのジェノパンスやき、えだまめのサラダ ミネストローネ、さくらんぼ(小)	しょくパン、ミルククリーム ドレッシング、マカロニ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、メバル、ベーコン だいず	えだまめ、きゅうり、キャベツ あかパプリカ、コーン、たまねぎ にんじん、グリーンピース、トマト さくらんぼ(小)	7月5日は七夕給食です！ 星の形をした食べ物をいく つさがせるかな？	卵 果物
5日(金)	ちらしずし、ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ、ちくぜんに すましじる、たなばたゼリー	こめ、パンこ、さとう、あぶら さといも、ごまあぶら はるさめ、たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、のり、とりにく ぶたにく、さかなすりみ(たい) わかめ	にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、ほししいたけ えだまめ、キャベツ、たまねぎ ごぼう、ごんにやく、しいたけ いんげん、かぼちゃ、ほうれんそう ブロッコリー、オクラ	今日の鶏肉にはさっぱりとした レモンソースをかけました。	卵 きのこ類
8日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう だいこんとツナのサラダ、なつやさいカレー さくらんぼ(中)、ミニアセロラゼリー(小)	こめ、むぎ、ドレッシング ミニアセロラゼリー(小)	ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく	だいこん、きゅうり、きパプリカ にんじん、なす、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、トマト えだまめ、にんにく、しょうが さくらんぼ(中)	7月10日は「納豆の日」です。「なっ とうふりかけ」がつきます。	卵 豆製品
9日(火)	ざっくごはん、ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューレモンソース ほうれんそうのごまあえ、あさりのみそしる	こめ、いなきび、もちひえ、あわ さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり もめんどうふ、たるさわみそ	しょうが、レモンかじゅう、りんご にんじん、もやし、ほうれんそう だいこん、いとみつば	7月10日は「納豆の日」です。「なっ とうふりかけ」がつきます。	卵 きのこ類
10日(水)	ごはん、なっとうふりかけ、ぎゅうにゅう さすけぶたシューマイ、もやしのナムル たまごスープ	こめ、さとう、でんぶん、あぶら こむぎこ、ドレッシング、ごま	ぎゅうにゅう、なっとう、のり かつおぶし、ぶたにく、たまご もめんどうふ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ しょうが、ほうれんそう、もやし ぜんまい、しいたけ、こまつな ねぎ	うめ、キャベツ、にんじん たけのこ、ごぼう、ぶなしめじ ねぎ、ごんにやく	卵 豆製品
11日(木)	はつがげんまいごはん、ぎゅうにゅう あじのうめみそやき、しせんキャベツいため かしわじる、ミニアセロラゼリー(中)	こめ、はつがげんまい さとう、ごまあぶら、じゃがいも ミニアセロラゼリー(中)	ぎゅうにゅう、あじ、みそ ぶたにく、とりにく	きゅうり、キャベツ ほうれんそう、にんじん たまねぎ、コーン	海の日 振替休日	卵 豆製品
12日(金)	ごはん、ジョア(ストロベリー) ヒレカツ、すきこんぶのわふうサラダ コーンスープ	こめ、パンこ、こむぎこ、あぶら ドレッシング、さとう、じゃがいも	ジョア(ストロベリー)、ぶたにく こんぶ、ベーコン、ぎゅうにゅう	きゅうり、キャベツ ほうれんそう、にんじん たまねぎ、コーン		緑黄色野菜 乳製品
15日(月)	海の日 振替休日					
16日(火)	フォカッチャ、ぎゅうにゅう パーガートマトソースハンバーグ キャベツのサラダ かぼちゃのシチュー	フォカッチャ、さとう オリーブオイル、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく だいず	たまねぎ、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん カリフラワー、ブロッコリー コーン、かぼちゃ マッシュルーム	〇初のフォカッチャ(パン)〇 丸い形をしたパンの横に切れ目が ついていますので、ハンバーグをは さんで食べてね。ハンバーグの パンとはちゅとちがうよ。	芋類 海そう
17日(水)	わかめごはん、ぎゅうにゅう にらまんじゅう、マーボーなす はるさめスープ、シークワサータルト	こめ、さとう、ごまあぶら もちこ、でんぶん、はるさめ シークワサータルト	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく ぶたにく、だいず、みそ	キャベツ、にら、なす、ピーマン にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが	水分補給は 早めにこまめに！	卵 果物
18日(木)	むぎごはん、ぎゅうにゅう フランクフルト、ごろごろやさいのサラダ ぎょかいのカレーふうみスープ カルシウムウエハース	こめ、むぎ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、フランクフルト だいず、えび、ほたて カルシウムウエハース	かぼちゃ、にんじん ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、こまつな マッシュルーム	毎月19日は食育の日☆ よくかんで食べましょう！	芋類 海そう
19日(金)	えだまめごはん、ぎゅうにゅう さけフライ、きりほしだいこんのもの きのこじる、れいとうみかん	こめ、あぶら、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、さけ、さつまあげ だいず、もめんどうふ たるさわみそ	えだまめ、きりほしだいこん にんじん、ごんにやく、ほししいたけ だいこん、チンゲンサイ、なめこ ぶなしめじ、えのきたけ まいたけ、みかん		芋類 小魚
22日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのかばやき、やさいのレモンあえ にらとえのきのみそしる ブルー(中)	こめ、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう、さんま もめんどうふ、たるさわみそ	ほうれんそう、はくさい にんじん、きりほしだいこん レモンかじゅう、にら えのきたけ、ブルー(中)	熱量(kcal) 基準値 月平均 小学校 650kcal 653kcal 中学校 830kcal 821kcal	緑黄色野菜 乳製品

しっかり食べて



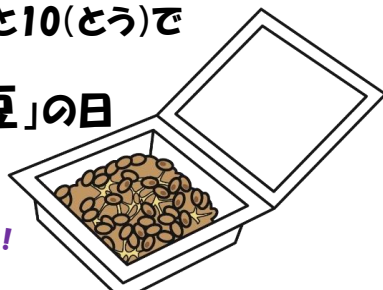
夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



7月10日は7(なな)と10(とう)で「納豆」の日



発酵食品です！

納豆に含まれる酵素のナットウキナーゼは血液サラサラにし、血管を詰まらせる病気の予防に役立つ成分が入っています。

今月の二戸市産

こめ(いわてっご)、とりにく、さくらんぼ
ざっく(いなきび、もちひえ、あわ)
もめんどうふ、たるさわみそ
だいこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ



暑い夏も元気に
乗りきりましょう！