



8月こんだてのおしらせ



令和元年度



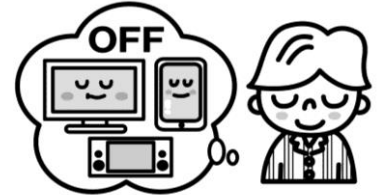
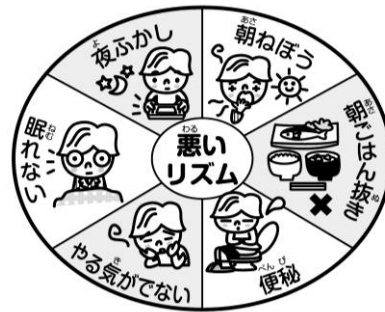
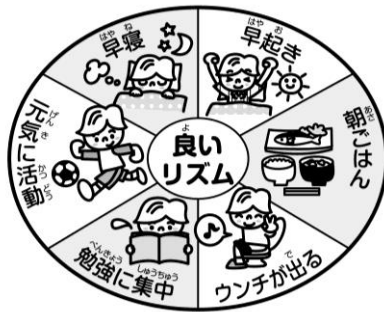
二戸市学校給食センター

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 【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】		
20日(火)	ごはん、ぎゅうにゅうほっけのおやき ざっこくいりじゃがいものそぼろにあさりのみそする、チーズ(中)	こめ、じゃがいも、あぶらさとう、でんぷん、いなぎび、あわやきふ	ぎゅうにゅう、ほっけ、ぶたにくあさり、もめんどうふ、わかめみそ、チーズ(中)	にんじん、たまねぎ、しいたけ こんにやく、グリーンピース、だいこん	2学期からおわんとお血が新しくなっています。二戸のフルーツの絵柄入りです! ★毎月19日は食育の日★ 今月は20日が食育の日です!よくかんで味わって食べましょう。	緑黄色野菜 果物
21日(水)	ピラフ、ぎゅうにゅうとりしそチーズフライ、ラトウイユとうにゅうクラムチャウダー	こめ、パンこ、こむぎこ、あぶら オリーブあぶら、さとう、じゃがいも バター、こめこ	ぎゅうにゅう、とりにく、こなチーズ ウインナー、あさり、ベーコン とうにゅう、みそ	にんじん、コーン、グリーンピース あかパプリカ、あかじそ、たまねぎ なす、カリフラワー、ピーマン トマト、マッシュルーム、にんにく えだまめ	★毎月25日は二戸食の日★ 今月は23日が二戸食の日です。 二戸市産の牛肉と夏野菜を使った「カレー」や二戸の「フルーベリー」が登場します!	小魚 海そう
22日(木)	ごはん、ぎゅうにゅうさばのみそに、そくせきづけ もずくのかきたまじる、ピーチゼリー	こめ、さとう、ごま、でんぷん ピーチゼリー	ぎゅうにゅう、さば、みそ、たまご もめんどうふ、もずく	キャベツ、きゅうり、にんじん たくあん、ねぎ、オクラ	★毎月25日は二戸食の日★ 今月は23日が二戸食の日です。 二戸市産の牛肉と夏野菜を使った「カレー」や二戸の「フルーベリー」が登場します!	羊類 緑黄色野菜
23日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅうゆでたまご のへなつやさいビーフカレー のへブルーベリーのヨーグルトあえ	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、たまご、ヨーグルト ぎゅうにく	みかん、りんご、もも ブルーベリー、かぼちゃ、にんじん たまねぎ、きくらげ、はくさい、ピーマン トマト、バナナ	★毎月25日は二戸食の日★ 今月は23日が二戸食の日です。 二戸市産の牛肉と夏野菜を使った「カレー」や二戸の「フルーベリー」が登場します!	海そう きのこ類
26日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう ピビンバ、キムチあえ はるさめスープ	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら はるさめ、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、たまご	ぜんまい、ほうれんそう、にんじん もやし、にんにく、きりほしだいこん きゅうり、きくらげ、はくさい、ねぎ こまつな、しょうが	夏野菜を食べると暑い日も元気にすごそう★	魚類 豆製品
27日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ、えだまめサラダ じゃがいもといんげんのみそする れいとうみかん	こめ、でんぷん、あぶら さとう、ドレッシング、じゃがいも	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、えだまめ、コーン だいこん、いんげん、みかん	二戸市産の夕顔です。とろんとやわらかな食感が特徴です。	緑黄色野菜 果物
28日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう ちくさやき、なすのみそいため ゆうがおのすましじる とうにゅうパンナコッタ(レモンソース)	こめ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく チーズ、ぶたにく、だいず ちくわ、みそ、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう なす、ピーマン、にんにく、しょうが ゆうがお、えのきたけ、オクラ レモン	二戸市産の夕顔です。とろんとやわらかな食感が特徴です。	魚類 海そう
29日(木)	チャーハン、ぎゅうにゅう しそぎょうざ、きわかめサラダ ちゅうかふうコンソープ	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく きわかめ、ベーコン	にんじん、コーン、グリーンピース キャベツ、たまねぎ、にら、しそ もやし、きゅうり、はくさい、ねぎ チンゲンサイ、しいたけ	しそぎょうざ 2こ	羊類 小魚
30日(金)	ごはん、ぎゅうにゅう のへピーマンのにくづめカレーあじ きんぴらごぼう、なつやさいたっぷりみそする やさいかじつゼリー	こめ、パンこ、いなぎび、こむぎこ ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら やさいかじつゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、さつまあげ あぶらあげ、たるさわみそ	ピーマン、たまねぎ、ごぼう にんじん、こんにやく、なす かぼちゃ	★8月31日は「野菜の日」★ 旬の野菜を食べよう!	乳製品 きのこ類

	基準値	月平均
小学校	650kcal	645kcal
中学校	830kcal	807kcal

2学期スタート「早寝・早起き・朝ごはん」!

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが原因である場合が多いです。体調を整えるためには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は夜ふかししないで早めに寝るように心がけましょう。2学期も元気に過ごしましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

今月の二戸市産

こめ(いわてっご)、とりにく
ぎゅうにく、たるさわみそ
にんじん、だいこん、たまねぎ
ピーマン(8/30)、キャベツ
きゅうり、ゆうがお、なす
フルーベリー

作ってみよう

【材料】	(4人分)
ひき肉	200g
長ねぎ	25g (玉ねぎでもいいです)
カレー粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
料理酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
ピーマン	4こ
小麦粉	大さじ1 + 小さじ2
油	適量

8/30(金) 野菜の日給食の『二戸ピーマンの肉詰めカレー味』のレシピを紹介します。

【作り方】

- ① 長ねぎをみじん切りにする。ピーマンは上下を切り落とす。同じ高さになるように1こを3つくらいの輪切りにし、種をとる。(上下のピーマンはへたをとり除きみじん切りにし②に混ぜる。)
- ② 袋の中に①のみじん切りにした長ねぎとピーマン、ひき肉、カレー粉、しょうゆ、料理酒、塩を入れて、袋をもみながら混ぜる。
- ③ 別の袋に小麦粉大さじ1を入れて、①のピーマンを入れて粉がまんべんなくつくようにふる。
- ④ ②の袋の先を切り、③のピーマンに絞り出して肉をいっぱいにつめる。肉の上下に、小麦粉小さじ2を茶こしてふるいながらまぶす。
- ⑤ フライパンを熱し油をひき両面を焼く。フタをして中に火が通るまで5分位焼く。

① のところで切ります

ピーマンの高さをそろえて切ろう! 赤や黄色のピーマンで作ってもきれい! 作ってみてね!



