



9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】			
2日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅうやきにくどん、なめたけあえ じゃがいものみそしる	こめ、むぎ、ごま、でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、わかめ たるさわみそ	たまねぎ、キャベツ、あかパプリカ いんげん、りんご、しょうが、にんにく にんじん、はくさい、もやし、ほうれんそう あじつなめたけ、ねぎ	焼き肉丼で、スタミナパワーアップ しましょう。	卵 小魚	
3日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう ねぎみそあつやきたまご、チンジャオロースー ワンタンスープ、みかんゼリー(中)	こめ、さとう、でんぷん ごまあぶら、あぶら、こむぎこ みかんゼリー	ぎゅうにゅう、たまご、みそ ぶたにく	ねぎ、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 たまねぎ、にんじん、はくさい ほししいたけ	アマランサスは雑穀の種類で、赤い穂 が特長です。他の雑穀と 比べて、カルシウム、鉄、 食物繊維が豊富で、 雑穀の王様です。	豆製品 小魚	
4日(水)	アマランサスごはん、ぎゅうにゅう さのたつたあげ、あさづけ ゆうがおのみそしる、マスカットミニゼリー	こめ、アマランサス、でんぷん あぶら、マスカットミニゼリー	ぎゅうにゅう、さば、しおこんぶ あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり ゆうがお、にんじん、だいこん ねぎ、こまつな	5日のピタパンは、二つに割って、袋 になったところにおかずを入れて食べ てくださいね。6日は秋の味覚、きの こやさんま、さつまいもを使った給食 が登場します。お楽しみに!	芋類 きのこ類	
5日(木)	ピタパン、ぎゅうにゅう タンドリーチキン、ごぼうサラダ ミネストローネ、なし	ピタパン、ノンエッグマヨネーズ ごま、オリーブオイル、マカロニ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト ベーコン、だいず	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん きゅうり、あかパプリカ、たまねぎ ブロッコリー、コーン、グリーンピース トマト、なし	9日のピタパンは、二つに割って、袋 になったところにおかずを入れて食べ てくださいね。6日は秋の味覚、きの こやさんま、さつまいもを使った給食 が登場します。お楽しみに!	魚類 海そう	
6日(金)	きのこごはん、ぎゅうにゅう さんまのおしおき さつまいもとりにくのあまからに まめこスープ	こめ、さとう、さつまいも あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、さんま、とりにく ベーコン、だいず	ぶなしめじ、にんじん、まいたけ ほししいたけ、えだまめ、はくさい ねぎ、チンゲンサイ	こやさんま、さつまいもを使った給食 が登場します。お楽しみに!	卵 緑黄色野菜	
9日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう あげはるまき、マーボーだいこん あさりのスープ	こめ、こむぎこ、でんぷん さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず みそ、あさり	キャベツ、にんじん、たまねぎ だいこん、ピーマン、ねぎ しいたけ、きぬさや	9日は重陽の節句といい、旬の栗 や菊などを使った長寿の祝い膳を 食べる風習があります。	芋類 小魚	
10日(火)	はなどりごはん、ぎゅうにゅう やさしいろいろにくだんご、マセドアンサラダ はくさいとあつあげのみそしる カルシウムウエハース	こめ、ごま、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず チーズ、あつあげ豆腐 たるさわみそ カルシウムウエハース	あかかぶ、あおな、あおじそ、にんじん しばづけ、たまねぎ、しょうが、キャベツ えだまめ、きゅうり、あかパプリカ きパプリカ、だいだいパプリカ、コーン はくさい、えのきたけ	◆やさしいろいろにくだんご 1人 2個	果物 海そう	
11日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう、ざっくこのかむふりかけ いわしのしょうがに、ゆかりあえ とんじる	こめ、ひえ、キヌア、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう、かつおぶし、いわし ぶたにく、とうふ、みそ	あおな、コーン、トマト、モロヘイヤ しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし にんじん、あかじそ、ぶなしめじ だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	ゆかりとは、赤しそに味付けをし乾 燥させ、粉末状にしたものです。色 と香りが食欲をそそります。	卵 乳製品	
12日(木)	むぎごはん、ジョア(パン) チーズオムレツ、こんにゃくサラダ パンブキンカレー	こめ、むぎ、こむぎこ、さとう ゆずドレッシング オリーブオイル	ジョア(パン)、たまご、チーズ とりにく	だいこん、きゅうり、もやし、コーン こんにゃく、しょうが、にんにく、えだまめ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん りんご、バナナ	今月のジョアは、初登場の パンです。お楽しみに。	魚類 芋類	
13日(金)	なめし、ぎゅうにゅう さつまいもとおまめのカップやき、わふうサラダ さわにわん、おつきみだいふく	こめ、さとう、じゃがいも さつまいも、ごま ノンエッグマヨネーズ おつきみだいふく	ぎゅうにゅう、とうにゅう、だいず いとかまぼこ、みそ、ぶたにく	あおな、キャベツ、チンゲンサイ きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ たけのこ、ほししいたけ、いとこんにゃく	十五夜給食	卵 果	
16日(月)	敬老の日			敬老の日			
17日(火)	むぎごはん、ぎゅうにゅう あつやきたまご、ごまあえ とりにくとこんにゃくのわふうシチュー	こめ、むぎ、さとう、ごま さつまいも、でんぷん	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく とうにゅう、みそ	にんじん、もやし、ほうれんそう ごぼう、れんこん、しろかぶ マッシュルーム		魚類 果物	
18日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう ショールンポー、れいめんふうサラダ ラビオリスープ	こめ、はるさめ、こむぎこ マロニー、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく ウインナー	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しょうが きゅうり、もやし、にんじん、りんご にんにく、はくさい、たまねぎ、ねぎ	◆ショールンポー ひとり 2個	豆製品 きのこ類	
19日(木)	はつがげんまいごはん、ぎゅうにゅう さけのてりやき、かみかみはるさめサラダ こんにゃく、ぶどうゼリー	こめ、はつがげんまい、さとう はるさめ、ごまあぶら、ごま じゃがいも、ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、さけ、すきこんぶ こうや豆腐、たるさわみそ	もやし、にんじん、きゅうり きりぼしだいこん、ごぼう、だいこん	☆毎月19日は食育の日☆	きのこ類 乳製品	
20日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう タレつきあげぎょうざ きりぼしだいこんのいために、キムチじる	こめ、むぎ、パンこ こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく さつまいも、だいず、やき豆腐 みそ	キャベツ、にら、にんにく、たまねぎ しょうが、きりぼしだいこん、にんじん ほししいたけ、こんにゃく、ねぎ はくさい、だいこん、にら	◆あげぎょうざ ひとり 2個	小魚 海そう	
23日(月)	振りかえきゅうじつ 振替休日			振替休日			
24日(火)	わかめごはん、ぎゅうにゅう ラグビーかまリンコロッケ やさしいケチャップいため、はるさめスープ ラグビーボールがたチーズ	こめ、じゃがいも、さとう、こむぎこ パンこ、あぶら、オリーブオイル マカロニ、さとう、はるさめ、でんぷん	ぎゅうにゅう、わかめ ウインナー、こなチーズ チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほししいたけ、にんじん、はくさい ねぎ、こまつな、しょうが	ラグビーワールドカップは日本で 開催しています。25日は岩手県 沿岸の釜石会場でフィジック対ウル グアイの試合があります。前日 24日はラグビー応援給食です。	魚類 卵	
25日(水)	ざっくこのごはん、ぎゅうにゅう のへぎゅうわふうきのこハンバーグ じゃがいものチーズに こうや豆腐のみそしる	こめ、いなぎび、もちひえ あわ、パンこ、あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、たんかくぎゅう ぶたにく、たまご、チーズ ベーコン、こうや豆腐 たるさわみそ	たまねぎ、しいたけ、えのきたけ にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ	◆毎月25日は「二戸食の日」! 二戸短角牛を使用したハンバーグ が登場します★	緑黄色野菜 果物	
26日(木)	ごはん、ぎゅうにゅう かにたまのあまずあん、もやしのナムル はくさいとくだんごのスープ アゼラミニゼリー	こめ、さとう、でんぷん ドレッシング、ごま、パンこ はるさめ、ミニアゼラゼリー	ぎゅうにゅう、たまご、かに とりにく	キャベツ、しいたけ、たまねぎ グリーンピース、こまつな、もやし にんじん、ぜんまい、はくさい きくらげ、たけのこ、ねぎ		果物 魚類	
27日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう とりにくのマーメイド、さとう きゅうりのサラダ、トマトハヤシ	こめ、むぎ、マーメイド、さとう オリーブオイル、じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ ぶたにく	きゅうり、キャベツ、にんじん にんにく、たまねぎ、トマト		卵 緑黄色野菜	
30日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう イカリングフライ、チーズサラダ どさんこじる	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら ドレッシング、じゃがいも、ごま	ぎゅうにゅう、いか、チーズ ぶたにく、みそ	にんじん、キャベツ、きゅうり えだまめ、たまねぎ、ねぎ、もやし コーン、にんにく	◆いかりングフライ ひとり 2個	海そう 豆製品	

健康づくりは食生活から!

9月

食生活をチェック!

- 1日3食、規則正しく食べている
- 毎食、野菜を食べている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 腰8分目を心がけている
- 塩分をとり過ぎに気をつけている
- 1日1回は家族そろって食事をしている

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!

家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。

こんげつ へのんさん
今月の二戸市産

こめ、いなぎび、もちひえ、あわ
たるさわみそ、とりにく、たんかくぎゅう
だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん
ゆうがお、さつまいも、ほししいたけ

	熱量(kcal)	基準値	月平均
小学校	650kcal	650kcal	662kcal
中学校	830kcal	830kcal	829kcal



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。