



# 10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<br>★よくかんで食べてほしい日に<br>(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<br>【炭水化物・脂質】                          | おもに体をつくる<br>【たんぱく質・無機質(カルシウム)】                             | おもに体の調子を整える<br>【ビタミン・無機質】  |  |                      |
| 1日(火)  | ひじきごはん、ぎゅうにゅうわかめいりあつやきたまごほうれんそうとじゃこのあえもの、なめこじる                        | こめ、さとう、ごま   | ぎゅうにゅう、ひじき、たまごわかめ、ちりめんじゃこかつおぶし、もめんどうふ、みそ                   | ほうれんそう、キャベツにんじん、なめこ、だいこん、ねぎ  | こんげつあきみかくのたのこんだて今月も秋の味覚を楽しむ献立になっています♪                          | 芋類 果物                |
| 2日(水)  | むぎごはん、ぎゅうにゅうデミグラスソースハンバーグ、ジャーマンポテトとうにゅうきのこチャウダー                       | こめ、むぎ、さとう、でんぶんじゃがいも、バター、こめこ                       | ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにくベーコン、あさり、とうにゅうみそ                            | たまねぎ、にんじん、えだまめしめじ、しいたけ、マッシュルーム、まいたけ  | 10月2日は豆腐の日★きのこやとうにゅうつか豆腐を使ったスープです。                             | 緑黄色野菜 海そう            |
| 3日(木)  | ごはん、ぎゅうにゅういわしのおろしに、ごまあえあさりのみそしる、おさつスティック                              | こめ、さとう、ごまやきふ、さつまいも、あぶら                            | ぎゅうにゅう、いわし、あさりもめんどうふ、わかめ、みそ                                | だいこん、ほうれんそう、にんじんもやし  | 10月4日はいわしの日★イワシやサンマ、サバなどは血液をサラサラにする成分が多いです。                    | 乳製品 きのこと類            |
| 4日(金)  | ごはん、ぎゅうにゅうほっけのしおやき、にくじゃがひつつみ  | こめ、じゃがいも、さとう、でんぶんひつつみ                             | ぎゅうにゅう、ほっけ、ぶたにくとりこ   | にんじん、たまねぎ、しいたけこんにやく、いんげん、ごぼうまいたけ、ねぎ、ひめたけのこ                                     |  | 豆製品 緑黄色野菜            |
| 7日(月)  | むぎごはん、ぎゅうにゅうとうふハンバーグ、ふくじんづけあえシーフードカレー                                 | こめ、むぎ、パンこ、こむぎこじゃがいも                               | ぎゅうにゅう、とりこ、とうふあさり、えび、いか、ほたて                                | たまねぎ、にんじん、ふくじんづけきゅうり、キャベツ、りんご、バナナにんにく、しょうが                                     | ★9日はオール二戸食材の日★二戸の食を味わいましょう！                                    | 卵 海そう                |
| 8日(火)  | ごはん、ぎゅうにゅうはるまき、ぎょかいのチリソースにたまごスープ                                      | こめ、こむぎこ、はるさめ、あぶらさとう、じゃがいも、でんぶん                    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、えびいか、ほたて、たまご、とうふ                               | キャベツ、にんじん、たまねぎたけのこ、グリーンピース、しいたけこまつな、ねぎ   |  | 豆製品 果物               |
| 9日(水)  | いつつほしごはん、ぎゅうにゅうふるさとやさいのぎゅうつとにきくらげときゅうりのごまみそあえしみどうふのみそしる、カットりんご(べにいわた) | こめ、いなきび、もちひえ、あわたかきび、くろまい、さといもさとう、ねりごま、ごまあぶら       | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、みそしみどうふ、たるさわみそ                                | にんじん、ごぼう、こんにやくほししいたけ、きゅうり、きくらげキャベツ、はくさい、だいこんねぎ、りんご                             | 10月10日は目の愛護デーです。目に良い働きをするビタミンAが多い食品をたくさん使っています。                | 海そう 魚類               |
| 10日(木) | なめし、ぎゅうにゅうチキンチャップ、めのビタミンサラダかぼちゃじる、ブルーベリーゼリー                           | こめ、ドレッシングブルーベリーゼリー                                | ぎゅうにゅう、かつおぶしとりこ、チーズ、あぶらあげみそ                                | あおな、にんじん、ほうれんそうキャベツ、えだまめ、あかパプリカきパプリカ、だいたいパプリかなす、たまねぎ、かぼちゃ                      |  | 小魚 きのこと類             |
| 11日(金) | しよくパン、マーメレード&マーガリンぎゅうにゅう、シェパーズパイふうマカロニとやさいのサラダクリームスコッチブロススープ          | しよくパン、マーメレード&マーガリンじゃがいも、こめこ、マカロニノンエッグマヨネーズ、さとう、むぎ | ぎゅうにゅう、とうにゅうこなチーズ、ヨーグルトベーコン                                | たまねぎ、トマト、にんじんブロッコリー、きゅうり、コーンキャベツ   | ラグビー応援給食 第2弾！ラグビー発祥の地へイギリス料理を味わおう                              | 魚類 豆製品               |
| 14日(月) | 体育の日  |   |  |  |  |                      |
| 15日(火) | むぎごはん、ぎゅうにゅう、ミルメーク(コーヒー)みそぎょうざ、くきわかめサラダはつぼうさい                         | こめ、むぎ、ミルメーク(コーヒー)こむぎこ、さとう、ごまあぶらでんぶん               | ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそくきわかめ、えび、いかうずらたまご                            | たまねぎ、キャベツ、にらにんじん、もやし、きゅうりはくさい、きくらげ、ほししいたけたけのこ、きぬさや                             | ビッグぎょうざとなっていますので、1人1個ずつです。                                     | 魚類 果物                |
| 16日(水) | ごはん、ぎゅうにゅうちくさやき、ひじきのごもくにめかぶのみそしる、みかんゼリー                               | こめ、さとう、じゃがいもあぶら、みかんゼリー                            | ぎゅうにゅう、たまご、とりこチーズ、だいず、ひじき、みそさつまあげ、めかぶ、とうふ                  | たまねぎ、にんじん、ほうれんそうしいたけ、こんにやく、ごぼうだいこん、ねぎ  | スポーツの秋   | 緑黄色野菜 小魚             |
| 17日(木) | ごはん、ぎゅうにゅうきのこしのだに、きつかあえいものこじる   | こめ、パンこ、さとう、さといも                                   | ぎゅうにゅう、あぶらあげとりこ、ぶたにく                                       | しいたけ、たまねぎ、にんじんこんにやく、しめじ、ほうれんそうもやし、えのきたけ、きくのはなごぼう、ねぎ                            |  | 乳製品 海そう              |
| 18日(金) | ゆかりごはん、ぎゅうにゅうかりかりホキフライ、だいこんのそぼろにきのこのみそしる、あおのりこざかな                     | こめ、じゃがいも、こめこでんぶん、あぶら、さとう                          | ぎゅうにゅう、ホキ、ぶたにくとうふ、みそ、いわし、あおのり                              | あかじそ、にんじん、たまねぎだいこん、グリーンピース、しょうがしめじ、はくさい、まいたけ、ねぎ                                | ★毎月19日は「食育の日」★秋のかみかみ献立です。                                      | 芋類 緑黄色野菜             |
| 21日(月) | むぎごはん、ぎゅうにゅうざっこくいりマーボーどうふ、パンサンスーごもくスープ、チーズドッグ(中学校)                    | こめ、むぎ、いなきび、はるさめさとう、ごまあぶらでんぶん、こむぎこ                 | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずもめんどうふ、みそ、たまごうずらたまご、チーズ                     | にんじん、たまねぎ、ねぎ、にらにんにく、ほししいたけ、しょうがきゅうり、もやし、きくらげチンゲンサイ、たけのこ、はくさい                   |  | 海そう 果物               |
| 22日(火) | 即位礼正殿の儀   |   |  |  |  |                      |
| 23日(水) | ごはん、ぎゅうにゅうさといもコロッケあつあげのざっこくあんかけ、とんじる                                  | こめ、さといも、じゃがいもパンこ、あぶら、いなきびでんぶん                     | ぎゅうにゅう、ぶたにくあつあげ、みそ   | たまねぎ、にんじん、コーンしいたけ、たけのこ、えのきたけほししいたけ、きぬさや、しめじキャベツ、ごぼう、こんにやく、ねぎ                   | きたごさいは、北上市で作られている「赤から璧」と呼ばれる品種で、粘りととろりやさがある単芽です。               | 海そう 乳製品              |
| 24日(木) | さつまいもとりのごはん、ぎゅうにゅうさんまのうめに、そくせきづけこまつなのみそしる                             | こめ、さつまいも、くり、さとうごま                                 | ぎゅうにゅう、さんまあぶらあげ、たるさわみそ                                     | うめ、キャベツ、きゅうりにんじん、たくあん、こまつなだいこん、ねぎ  | ★毎月25日は「二戸食の日」★二戸市産のおいしい短角牛をビーフシチューでいただきます♪                    | 卵 緑黄色野菜              |
| 25日(金) | ざっこくごはん、ジョア(マスカット)かいそうサラダにのへたんかくぎゅうのビーフシチュー、りんご                       | こめ、いなきび、もちひえ、あわじゃがいも                              | ジョア(マスカット)わかめ、かいそう、ぎゅうにく                                   | もやし、きゅうり、コーんにんじん、たまねぎマッシュルーム、にんにく、りんご  |  | 豆製品 魚類               |
| 28日(月) | むぎごはん、のりたまごふりかけぎゅうにゅう、にのへあきやさいかきあげすきこんぶのにつけ、はくさいなべ、ヨーグルト              | こめ、むぎ、ごま、さつまいもこむぎこ、あぶら、さとう、パンこ                    | ぎゅうにゅう、たまご、かつおぶしのり、さつまあげ、だいずすきこんぶ、ちりめんじゃことりにく、もめんどうふ、ヨーグルト | かぼちゃ、たまねぎ、にんじんこんにやく、きぬさや、にらはくさい、しめじ、ねぎ   |  | 魚類 果物                |
| 29日(火) | ざっこくごはん、ぎゅうにゅうにのへどりのたるさわみそやき、ごますあえいもだんごじる                             | こめ、いなきび、もちひえ、あわさとう、ごま、ごまあぶらじゃがいも、でんぶん             | ぎゅうにゅう、とりこたるさわみそ、ひじき、ぶたにくみそ                                | にんにく、しょうが、ほうれんそうにんじん、もやし、だいこんごぼう、しめじ、こんにやく、ねぎ                                  | 10月29日は「岩手とり肉の日」です。岩手県は鶏肉の生産量が全国3位です。                          | 乳製品 豆製品              |
| 30日(水) | ごはん、ぎゅうにゅうさけのしおやき、さつまいもあんかけだいこんとえのきたけのみそしる                            | こめ、さつまいも、さとう、でんぶん                                 | ぎゅうにゅう、さけ、がんもどきとうふ、わかめ、みそ                                  | えだまめ、えのきたけ、だいこんにんじん、ねぎ   |  | 魚類 緑黄色野菜             |
| 31日(木) | カレーピラフ、ぎゅうにゅうやさいグラタン、ブロッコリーのサラダポトフ、かぼちゃプリン                            | こめ、こめこ、じゃがいもさとう、あぶら                               | ぎゅうにゅう、とりこウインナー、とうにゅう                                      | グリーンピース、たまねぎ、コーン、セロリアかパプリカ、きゅうり、ほうれんそうブロッコリー、きパプリカ、だいたいパプリカキャベツ、にんじん、いんげん、かぼちゃ | 熱量(kcal) 基準値 月平均<br>小学校 650kcal 634Kcal<br>中学校 830kcal 803Kcal | 海そう きのこと類            |



こめ(いわてっこ)、くろまい、いなきび、もちひえ、あわ、たかきび  
とりこ、ぎゅうにく、しみどうふ、たるさわみそ、にんじん、だいこん  
たまねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、じゃがいも  
さつまいも、りんご、かぼちゃ(10/28のみ)  
さといも、ごぼう、きくらげ(10/9のみ)

## 1日1個のりんごで医者いらず!?

ヨーロッパのことわざに「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、昔からりんごの成分が健康に良いと知られてきたようです。10月は、岩手のオリジナル品種「紅いわて」など、二戸の美味しい旬のりんごが登場します。

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。

