



10月こんだてのおしらせ

10月

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。	しょくする主な食品			ひとりメモ	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】		
		こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ひじき、たまご わかめ、ちりめんじやこ 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		
1日 (火)	ひじきごはん、ぎゅうにゅう わかめりあつやきたまご 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、ちりめんじやこ 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 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 とうにゅうきのチヤウダー	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、とりにく、ぶたにく ベーコン、アサリ、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	がつ か とうふ ひ 10月2日は豆腐の日☆きのこや とうにゅうつか豆乳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、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	がつ か ひ 10月4日はいわしの日☆	乳製品 きのこ類
4日 (金)	ごはん、ぎゅうにゅう ほつけのしおやき、にくじやが ひつつみ	こめ、じやがいも、さとう、でんぶん ひつつみ	ぎゅうにゅう、ほつけ、ぶたにく とりにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ こんにゃく、いんげん、ごぼう まいたけ、ねぎ、ひめたけのこ	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。	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、とりにく、とうふ アサリ、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	か ひ ★9日はオール二戸食材の日★ にのへ しょく あじ 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、グリンピース、しいたけ こまつな、ねぎ		豆製品 果物
9日 (水)	いつづばしごはん、ぎゅうにゅう ふるさとやさいのぎゅううとに 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(べいにわて)	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、こんにゃく 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	がつ か め 10月10日は目の愛護デーです。目 に良い動きをするビタミン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 とりにく、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、あかバブリカ きバブリカ、だいだいバブリカ なす、たまねぎ、かぼちゃ		小魚 きのこ類
11日 (金)	しょくパン、マーマレード＆マーガリン ぎゅうにゅう、シェバーズパイふう マカロニとやさいのサラダクリーム スコッチプロススープ	しょくパン、マーマレード＆マーガリン じやがいも、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 プロッコリー、きゅうり、コーン キャベツ	おうそん きゅうしょく だい だん ラグビー応援食 第2弾！ はしごのち りょうり あわう 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 はっぽうさい	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	ピック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 ちぐさやき、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、じやがいも あぶら、みかんゼリー	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく チーズ、だいす、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、こんにゃく、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 きのこのだに、きかあえ 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 とりにく、ぶたにく	しいたけ、たまねぎ、にんじん こんにゃく、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 カリカリホキフライ、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、じやがいも、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、グリンピース、しょうが しめじ、はくさい、まいたけ、ねぎ	まいつき にち しょくい ひ ★毎月19日は食育の日★ あき こんだて 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 ざっこいいリマーボーとうふ、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、だいす 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、じやがいも 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、こんにゃく、ねぎ	ふたごさじいも きとかみし ぶく 二戸里芋は、北上市で作られている「赤 からめ」と呼ばれる品種で、粘りとまろやか さがある里芋です。	海そう 乳製品
24日 (木)	さつまいもくりのごはん、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	まいつき にち にこ しょく ひ ★毎月25日は二戸食の日★ にのへ さん 二戸市産のおいしい短角牛をビーフ チューいただきましょう♪	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 じやがいも	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、コーン 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 ぎゅうにゅうにゅう、にのへの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、だいす すきこんぶ、ちりめんじやこ 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 こんにゃく、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、ごまざえ 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 じやがいも、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく 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、こんにゃく、ねぎ	がつ にち ひ 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、じやがいも さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく ウインナー、とうにゅう	グリンピース、たまねぎ、コーン、セロリ あかバブリカ、きゅうり、ほうれんそう ブロッコリー、きバブリカ、だいだいバブリカ 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 小学校 650kcal 634Kcal 中学校 830kcal 803Kcal	海そう きのこ類

こんだつ にのへさん 今月の二戸市産

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
とりにく、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
いたようです。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。

