



11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】		
1日(金)	ごはん、ぎゅうにゅう ポークシュウマイ、もやしのナムル キムチじる	こめ、パンこ、こむぎこ ドレッシング、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく やきどろふ	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん ぜんまい、キャベツ、ねぎ、はくさい だいこん、キムチ、ねぎ、にら、にんにく	11月から 新米になります。	魚類 海そう
5日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき ぶたにくとふきのいために きのこのみそしる、ミニアセロラゼリー	こめ、あぶら、さとう ミニアセロラゼリー	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく さつまあげ、とうふ、たるさわみそ	ふき、にんじん、たけのこ、こんにやく だいこん、チンゲンサイ、ねぎ ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ		芋類 緑黄色野菜
6日(水)	ピラフ、ぎゅうにゅう トマトオムレツ、マセドアンサラダ かぼちゃスープ	こめ、あぶら、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、たまご だいたず、チーズ	にんじん、コーン、あかパプリカ グリーンピース、たまねぎ、きゅうり きパプリカ、だいたいパプリカ かぼちゃ	11月8日は いい歯の日 しっかりかんで食べるには健 康な歯が必要です。家族みんな でいい歯を自負しましょう！	海そう きのご類
7日(木)	むぎごはん、ぎゅうにゅう かいそうはるさめサラダ、ビーンズカレー りんご	こめ、むぎ、はるさめ ドレッシング、オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう、かいそう、わかめ ぶたにく、だいたず、しろインゲンまめ エジプトまめ、あかインゲンまめ インゲンまめ	にんじん、だいこん、キャベツ ブロッコリー、たまねぎ、りんご にんにく、しょうが		小魚 乳製品
8日(金)	はつがげんまいごはん、ぎゅうにゅう いかメンチカツ きりほしだいこんのさっぱりあえ、とんじる かじゅうグミ(ぶどう)	こめ、はつがげんまい パンこ、こむぎこ、さとう あぶら、ごま かじゅうグミ(ぶどう)	ぎゅうにゅう、すけそうだら すけ、いとかまぼこ、ぶたにく とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり きりほしだいこん、しいたけ だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにやく		果物 芋類
11日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう とりつくね、ぶたごぼういため いしかりじる、みかんゼリー	こめ、むぎ、パンこ、こむぎこ さとう、ごま、ごまあぶら じゃがいも、バター、みかんゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく さけ、みそ	たまねぎ、しょうが、ごぼう にんじん、れんこん、こんにやく いんげん、だいこん、ねぎ、コーン	☆11月11日は「鮮の日」☆ 北海道の郷土料理の「石狩汁」です。	卵 緑黄色野菜
12日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう わふうハンバーグ、チーズサラダ はくさいのみそしる	こめ、さとう、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく チーズ、あぶらあげ たるさわみそ	たまねぎ、にんにく、にんじん キャベツ、きゅうり、えだまめ はくさい、しいたけ、ねぎ	ちゅうおうしょうがっこう ちゅうおうしょうがっこう 中央小学校6年2組のみなさんが かんがえてくれた献立です！	小魚 果物
13日(水)	しょくパン、パックソース、ぎゅうにゅう エビカツ、ペンネのミートソース やさしいスープ、げんきヨーグルト	しょくパン、パンこ、でんぶん ペンネマカロニ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、えび、すけそうだら ぶたにく、こなチーズ、ベーコン ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、にんじん、はくさい	エビカツにソースをかけ、食パンに はさんで食べてもおいしいです。	豆製品 卵
14日(木)	はなどりごはん、ぎゅうにゅう いわしのこまみそに、なめたけあえ まめっこスープ、チーズドッグ(中学校)	こめ、さとう、ごま、こむぎこ	ぎゅうにゅう、いわし、みそ とりにく、だいたず、チーズ	のざわな、あおじそ、あかかぶ、にんじん しばづけ、しょうが、キャベツ、もやし こまつな、あじつきなめたけ、はくさい ねぎ、チンゲンサイ	◆15日の五目野菜肉団子は 1人2個	芋類 海そう
15日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう ごもくやさいにくだんご、ごぼうサラダ にこみおでん	こめ、むぎ、パンこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご こんぶ、さつまあげ、ちくわ こうやどろふ、うずらたまご	ごぼう、たまねぎ、にんじん れんこん、ねぎ、チンゲンサイ あかパプリカ、きパプリカ だいたいパプリカ、だいこん、こんにやく	☆毎月19日は食育の日☆ よくかむ食材のひとつにたこポー ルがあります。たこが入っていま すのでよくかんで食べましょう。 また、鶏肉や大豆、野菜などを足 す沢みそで味付けしたそばろは、こ はんの上のせて食べましょう。	豆製品 果物
18日(月)	きのこごはん、ぎゅうにゅう さんまのしょうがに、さつまいもサラダ こまつなのみそしる	こめ、さとう、さつまいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、さんま、あぶらあげ みそ	ぶなしめじ、にんじん、まいたけ ほししいたけ、しょうが、キャベツ こまつな、だいこん、ねぎ		卵 緑黄色野菜
19日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう たるさわみそのそぼろどん、ゆかりあえ たこボールスープ、ラフランスゼリー	こめ、さとう、あぶら、でんぶん ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたず たるさわみそ、たらすりみ、たこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン ほししいたけ、しょうが、キャベツ きゅうり、もやし、あかじそ、だいこん ぶなしめじ、ねぎ、しょうが		芋類 海そう
20日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう とりのからあげ、ごまあえ あさりのみそしる	こめ、でんぶん、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり とうふ、わかめ、みそ	にんじん、もやし、ほうれんそう だいこん、ねぎ	しょうほうしょうがっこう ねんいん 浄法寺小学校6年生のみなさんがかん がえてくれた献立です！ から揚げ2個	魚類 きのご類
21日(木)	なめし、ジョア(オレンジ) さばのみそに、はなやさいサラダ いものこじる	こめ、さとう、ドレッシング さといも	ジョア(オレンジ)、さば、みそ ぶたにく	あおな、にんじん、キャベツ ブロッコリー、カリフラワー、ごぼう ねぎ、ぶなしめじ、こんにやく だいこん	今日は秋の味覚、「いものこ 汁」、ただけジョアは「オレンジ ジ」です。	果物 小魚
22日(金)	ごはん、ぎゅうにゅう トマトソースハンバーグ、おひたし わかめのみそしる	こめ、オリーブオイル、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんにく、ほうれんそう もやし、にんじん、はくさい レモンじる、だいこん、ねぎ	ちゅうおうしょうがっこう ねんいん 中央小学校6年1組のみなさんがかん がえてくれた献立です！	魚類 芋類
25日(月)	ぎょくごはんと、ぎゅうにゅう にのへどりのりんごソース ヤーコンのきんぴら、めかぶのみそしる カルシウムウエハース	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ さとう、でんぶん、ごまあぶら カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく めかぶ、とうふ、みそ	レモンじる、りんご、ヤーコン にんじん、ほししいたけ、こんにやく だいこん、ねぎ	☆毎月25日は二戸食の日☆ 25日の給食には、お米や雑穀、 鶏肉、秋が旬のヤーコンなど二戸 の食材がたくさん入っています。	魚類 緑黄色野菜
26日(火)	アマランサスごはん、ぎゅうにゅう さけのしおやき、だいこんのちゅうかに はるさめスープ、がんづき	こめ、アマランサス、ごまあぶら さとう、はるさめ、でんぶん がんづき	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく	だいこん、にんじん、しいたけ こんにやく、えだまめ、きくらげ はくさい、ねぎ、こまつな、しょうが		卵 果物
27日(水)	むぎごはん、ぎゅうにゅう やさしいあつやきたまご ブロッコリーのツナボン いなぎびりあきあじチュー	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら さつまいも、いなぎび	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく ツナ、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、きゅうり、ブロッコリー コーン、レモンじる、ぶなしめじ まいたけ、しいたけ、エリンギ	きのこをたっぷり 使ったシチューです	海そう 豆製品
28日(木)	わかめごはん、ぎゅうにゅう カレーロール、れいめんふうサラダ だいこんのみそしる	こめ、じゃがいも、こむぎこ パンこ、あぶら、マカロニ ごま、ごまあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく とりにく、とうふ、たるさわみそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり もやし、だいこん、えのきたけ	◆11月29日は いわて短角和牛学校給食の日◆	緑黄色野菜 魚類
29日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう にのへたんかくぎゅうどん、あさづけ なめこじる、とちおとめミニゼリー	こめ、むぎ、とちおとめミニゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく しおこんぶ、とうふ、みそ	たまねぎ、こんにやく、しいたけ キャベツ、にんじん、きゅうり なめこ、だいこん、ねぎ	熱量(kcal) 基準値 月平均 小学校 650kcal 651kcal 中学校 830kcal 807kcal	芋類 緑黄色野菜

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食生活に関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

11月24日
いいにほんしよく
「和食」の日

一般社団法人和食文化国民会議が制定

「和食」の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節のうつろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

旬の味覚りんご

秋はさまざまな果物が旬を迎えます。その一つ、りんごは、青森県や長野県、長野県で多く栽培されています。そのままするほか、ジュースやジャム、缶詰などに加工されます。疲労回復に役立つリンゴ酸や、おなかの調子を整えてくれる食物繊維、生活習慣病予防に役立つポリフェノール類が含まれ、健康に役立つ食べものです。果皮に栄養が多いので、よく洗って皮ごと食べるとよいでしょう。

いろいろなりんご

- ふじ 日本で最も多く栽培されている
- 紅玉 アップルパイなどお菓子の材料に
- 王林 独特なよい香りのする青(黄)りんご
- 世界 500g以上もある大きなりんご
- アルプス乙女 30gほどの小さなりんご

こめ(いわてっこ)
ぎょく(いなぎび、もちひえ、あわ)
とりにく、ぎゅうにく、たるさわみそ
にんじん、だいこん
ながねぎ、じゃがいも
たまねぎ、キャベツ
ヤーコン
さつまいも
はくさい

今月の二戸市産