

12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) | ごはん、ぎゅうにゅう、ハーブチキン、こんさいサラダ、はくさいのクリームに | こめ、さとう、ノンエッグマヨネーズ、さつまいも、いなきび、バター | ぎゅうにゅう、とりにく、あさり、ベーコン | にんじん、れんこん、ごぼう、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、はくさい | ～寒くなってきましたね。体を温める食事をしよう～ | 魚類 果物 |
| 3日(火) | ごはん、ぎゅうにゅう、さんまのおおやき、ごまあえ、じゃがいものみそしる | こめ、ごま、じゃがいも | ぎゅうにゅう、さんま、もめんどうふ、わかめ、たるさわみそ | ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ | ごぼうやれんこん、にんじんなどの「根菜類」は体を温める野菜です。 | きのこ類 乳製品 |
| 4日(水) | ざっこくごはん、なつとう、ぎゅうにゅう、ちくわいそべてんぷら、だいこんとこんにやくのみそにかきたまじる | こめ、いなきび、もちひえ、あわこむぎこ、あぶら、さとう、でんぷん | ぎゅうにゅう、なつとう、ちくわ、あおのり、ぶたにく、みそ、たまご、もめんどうふ | だいこん、こんにやく、にんじん、いんげん、ごぼう、こまつなえのきたけ、ねぎ | 蒸物にはこんにやくやごぼうなどのかみかみ食材が入っています。 | 芋類 緑黄色野菜 |
| 5日(木) | ごはん、ぎゅうにゅう、ピビンバ、きりほしだいこんのキムチあえ、はるさめスープ、みかんゼリー | こめ、ごま、ごまあぶら、さとう、はるさめ、でんぷん、みかんゼリー | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、たまご、わかめ、かいそう | ぜんまい、ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく、きゅうり、きりほしだいこん、だいこん、ねぎ、ほししいたけ、はくさい、しょうが | | 豆製品 小魚 |
| 6日(金) | ごはん、ぎゅうにゅう、さけのりきゅうやき、ざっこくいりじゃがいものそぼろに、だいこんとえのきたけのみそしる | こめ、ごま、ねりごま、じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん、いなきび | ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ | しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、こんにやく、グリーンピース、えのきたけ、だいこん、ねぎ | ☆「利休焼き」とは、ごまをまぶして焼いた料理です。 | 卵 緑黄色野菜 |
| 9日(月) | むぎごはん、ぎゅうにゅう、チーズサラダ、こんさいチキンカレー、りんご(はるか) | こめ、むぎ、ドレッシング、じゃがいも | ぎゅうにゅう、チーズ、とりにく | にんじん、キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、ごぼう、れんこん、りんご、バナナ、にんにく、しょうが | 今日のりんごは甘く黄色い品種「はるか」★二戸産です★ | 豆製品 海そう |
| 10日(火) | ざっこくごはん、やきにくふりかけ、ぎゅうにゅうにくだんご、すきこんぶのにつけこまつなのみそしる | こめ、いなきび、もちあわ、ひえ、じゃがいも、さとう | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とりにく、さつまあげ、ちりめんじゃこ、すきこんぶ、だいず、もめんどうふ、あぶらあげ、たるさわみそ | たまねぎ、にんじん、こんにやく、きぬさや、こまつな、だいこん | にくだんご 1人 2こ | きのこ類 果物 |
| 11日(水) | わかめごはん、ぎゅうにゅう、カレーコロッケ、コールスローサラダ、ふゆやさいのスープ | こめ、じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ、あぶら、ドレッシング | ぎゅうにゅう、わかめ、ベーコン | たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、キャベツ、はくさい、かぶ、ねぎ | | 乳製品 緑黄色野菜 |
| 12日(木) | ごはん、ぎゅうにゅう、たらのかぼちゃみそやき、れんこんのきんぴら、なめこじる、キャラメルプリン | こめ、さとう、ごま、ごまあぶら、キャラメルプリン | ぎゅうにゅう、たら、みそ、ちくわ、もめんどうふ | かぼちゃ、ごぼう、にんじん、れんこん、こんにやく、ピーマン、なめこ、だいこん、ねぎ | たら、鱧という字は魚へんに雪と書くように、冬が旬の魚です。 | 卵 海そう |
| 13日(金) | むぎごはん、ジョア(ストロベリー)、ピザふうオムレツ、かいそうサラダ、ポークビーンズ | こめ、むぎ、さとう | ジョア(ストロベリー)、たまご、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、わかめ、かいそう、だいず、ひよこまめ | たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン、グリーンピース、もやし、だいこん、トマト | | 魚類 果物 |
| 16日(月) | ごはん、ぎゅうにゅう、とりのてりやき、ほうれんそうとじゃこのあえも、かぼちゃのすりながしじる | こめ、さとう、さといも、でんぷん | ぎゅうにゅう、とりにく、ちりめんじゃこ、かつおぶし、みそ | ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、かぼちゃ | ★17日はクリスマス給食です★ | きのこ類 乳製品 |
| 17日(火) | トマトライス、ぎゅうにゅう、もみのきがたハンバーグ、はなやさいサラダ、いなきびシチュー、クリスマスケーキ | こめ、むぎ、バター、でんぷん、さとう、ドレッシング、じゃがいも、いなきび、クリスマスケーキ | ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく | グリーンピース、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン | MERRY CHRISTMAS | 魚類 豆製品 |
| 18日(水) | ごはん、ぎゅうにゅう、ほっけのしおやき、きりほしだいこんのいために、とうにゅうとんじる、チーズ(中学校) | こめ | ぎゅうにゅう、ほっけ、さつまあげ、だいず、ぶたにく、もめんどうふ、みそ、とうにゅう、チーズ(中学校) | きりほしだいこん、にんじん、しいたけ、こんにやく、ねぎ、しめじ、はくさい、ごぼう、しょうが | 鱒という字は魚へんに師走の「師」と書くように、冬においしい魚です。今日は、鱒の幼魚「イナダ」を使っています。 | 芋類 海そう |
| 19日(木) | ざっこくごはん、ぎゅうにゅう、ぶりフライ、そくせきづけゆずふうみ、けんちんじる | こめ、いなきび、もちひえ、あわ、パンこ、こむぎこ、あぶら、ごま | ぎゅうにゅう、いなだ、もめんどうふ、あぶらあげ | だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、たくあん、ゆずかじゅうごぼう、しめじ、ふき、ねぎ、こんにやく、わらび、ひめたけのこ | | 海そう 緑黄色野菜 |
| 20日(金) | ミルクロールパン、ぎゅうにゅう、かぼちゃのグラタン、だいずとツナのサラダ、スパゲッティナポリタン、りんご | ミルクロールパン、バター、こめこ、さとう、スパゲッティ | ぎゅうにゅう、こなチーズ、パンこ、ツナ、ひきき、ぎゅうにく、ベーコン | かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レモンかじゅう、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、りんご | 2学期給食最終日です。冬休みも元気に過ごしてくださいね! | 卵 小魚 |

| 熱量(kcal) | 基準値 | 月平均 |
|----------|---------|---------|
| 小学校 | 650kcal | 640kcal |
| 中学校 | 830kcal | 805kcal |

風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、体が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱいです。一方で、風邪気味の人もだんだんと増えているようです。風邪を予防するためには、外から帰ってきたときの手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのとれた食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)
ざっこく(いなきび、もちひえ、あわ)とりにく、ぎゅうにゅう、たるさわみそ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、さつまいも、じゃがいも、ながねぎ、だいこん、しいたけ、ほししいたけ、キャベツ、りんご

今年も学校給食にご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございました。来年も安心安全な給食、そして、子ども達に楽しみにしてもらえようなおいしい給食をめざしていきたいと思っております。

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。

