



4月こんだてのおしらせ

令和5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 (画)のマークがついています。	使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小中 その日、家で 食べて頂きたい 食品です
		あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】			
		1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】		
10日(月)	主食 雑穀ごはん 主菜 さげキャベツメンチカツ 副菜 ブロッコリーのサラダ 汁物 豆っこスープ 飲み物 牛乳	さげ		ブロッコリー、パプリカ	キャベツ、たまねぎ	こめ、あわ、もちひえ、きび パン粉、小麦粉 砂糖	あぶら油 ごま油	令和5年度スタート よろしくお楽しみます 	小 577 中 726 海そう 乳製品
11日(火)	主食 わかめごはん 主菜 厚焼き玉子 副菜 カラフルきんぴら 汁物 春キャベツのみそ汁 飲み物 牛乳	わかめ		にんじん、ピーマン、パプリカ	ごぼう、こんにやく	こめ、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖	ごま、ごま油、油	御道地にある給食センターで 二戸市内の小・中学校、約 1,850食の給食を作ります。 調理員さんが一生懸命作った おしくして安全給食をお届 けします。	小 551 中 699 きのこ類 果物
12日(水)	主食 ごはん 主菜 佐助豚ビッグギョウザ 副菜 寒天入りナムル 汁物 八宝菜 飲み物 牛乳	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	こめ 小麦粉	ごま油 ドレッシング	二戸の佐助豚を使用し、 県産小麦の皮で包んだ ビッグギョウザです。通 常のギョウザの皮よりも 大きい皮に、一つ一つ手 作業で包み作られたもの です。	小 572 中 729 豆製品 小魚
13日(木)	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 切りほしたんこもの煮物 汁物 めかぶのみそ汁 デザート いちごプリン 飲み物 牛乳	さば		にんじん	切干大根、こんにやく、干しいたけ、えだまめ	こめ 砂糖	あぶら油	今日のデザートは、春を代 表する果物「いちご」を使っ たプリンです。たけのこやふ きなどの山菜、海藻など春 を感じる旬の食べ物を食べ ると、体に活動の時から来た ことを知らせてくれます。	小 661 中 824 緑黄色野菜 芋類
14日(金)	主食 麦ごはん 副菜 チーズサラダ 汁物 ポークカレー デザート 甘夏 飲み物 牛乳		チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ	こめ、麦	ドレッシング	カレーの白はごはんを盛 るお椀の代わりに丼がっ きます。丼にごはんを盛 り、上にカレーをかけてい ただきましよう。	小 641 中 809 緑黄色野菜 魚類

入学・進級おめでとうございます



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。
学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のよ
うなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生
に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

今月の二戸市産 地場産物を使っています。

こめ(いわてこ)、
ざっこ(いなぎ、あわ、
もちひえ)、たるさわみぞ、
とりにく、ぎゅうにく、
なましいたけ、ほしいたけ

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上での望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物の大切にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝の心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

地域でとれる旬の食材や、岩手県産、国産の食材を優先して使用しています。生産者の方々が心を込めて育てた食材を味わって食べてください。

元気な1日は朝食から!

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」(H31.3)

「こんだてのおしらせ」は、毎月配布します。
19日の「食育の日」は、よくかんで食べてほしい食材を多く取り入れています。
25日の「二戸食の白」は、二戸市産の食材を使用したり郷土料理を実施し、二戸市の食の宝をお届けします!(曜日との関係で日にちがずれることがあります)
「二戸食だより」にも食に関する情報を載せておりますので、合わせてご覧ください。

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。



4月こんだてのおしらせ

令和5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 (画)のマークがついています。		使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小中 その日、家で 食べて頂きたい 食品です
			あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】			
			1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】		
17日(月)	主食 ごはん 主菜 豆腐ハンバーグの雑穀あんかけ 副菜 たけのこと豚肉の炒め煮 汁物 小松菜のみそ汁 デザート アセロラミルクゼリー 飲み物 牛乳	とりにく、豆腐 ぶたにく、さつまいも揚げ 油揚げ、足沢みそ 豆乳	 にんじん、ピーマン こまつな	たまねぎ たけのこ、こんにゃく、干しいたけ だいこん、ねぎ アセロラ果汁	こめ きび、でん粉、砂糖 じゃがいも 砂糖	あぶら油 ごま油	たけのこは、竹の若い芽を食べる春の野菜の一つです。竹は、地面の中で地下茎と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分を食べます。	小 597 中 744 海そう 小魚		
18日(火)	主食 雑穀ごはん 主菜 フーヨーハイ 副菜 パンパンジーサラダ 汁物 ワンタンスープ 飲み物 牛乳	たまご、かまぼこ、かに とりにく、みそ ぶたにく	にんじん にんじん、テンゲンサイ	グリーンピース、しいたけ もやし、きゅうり はくさい、ねぎ、たまねぎ 干しいたけ、しょうが	こめ、あわ、もちひえ、きび 砂糖、でん粉 砂糖 こむぎこ 小麦粉、でん粉	あぶら油 ごま油、油 ねりごま、ごま油、油	スープに浮かぶさまが雲に浮かんでいるように見えたので「雲」、それを飲むと幸運が訪れるということから「吞」で、「雲吞(ワンタン)」と名づけられたそうです。	小 568 中 706 豆製品 果物		
19日(水)	主食 麦ごはん 主菜 鶏の梅風味焼き 副菜 ひじきの五目煮 汁物 豆腐豚汁 飲み物 牛乳	とりにく だいず、さつまいも揚げ ぶたにく 豆腐、足沢みそ、豆乳	にんじん にんじん	梅肉 えだまめ、こんにゃく キャベツ、ごぼう、こんにゃく ぶなしめじ、ねぎ、しょうが	こめ、麦 砂糖 じゃがいも、砂糖	あぶら油	毎月19日は「食育の日」です。今日の給食は「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう。	小 599 中 760 緑黄色野菜 小魚		
20日(木)	主食 たけのごはん 主菜 赤魚塩焼き 副菜 ごまずあえ 汁物 花ふりみそ汁 デザート お祝いいちごゼリー 飲み物 牛乳	とりにく、油揚げ あぶら油揚げ、みそ 豆腐	ほうれんそう、にんじん こまつな、にんじん	たけのこ もやし だいこん、ねぎ いちご、いちご果汁	こめ、砂糖 砂糖 やきふ 砂糖	あぶら油 ごま、ごま油 あぶら油	今日は、「入学・進級祝い給食」です。この1年、みなさんが心も体もぐんぐんと大きく健康に成長することを願っています。	小 540 中 671 きのこ類 芋類		
21日(金)	主食 食パン・いちごジャム 主菜 鶏しそチーズフライ 副菜 ペンの雑穀ミートソース 汁物 コーンスープ デザート 河内晩柑 飲み物 牛乳	とりにく ぎゅうにく ベーコン、白いんげん豆(ペースト)	ごな 粉チーズ にんじん	あか 赤しそ たまねぎ、マッシュルーム、にんにく たまねぎ、コーン 河内晩柑	食パン、いちごジャム パン粉、小麦粉 マカロニ、もちあわ じゃがいも	あぶら油 あぶら油 オリーブ油	パンの袋やジャムの袋など、食べ終わった後のゴミはまとめてゴミ袋に入れましょう。また、トレーの上にごみがなければ、かめから戻してくださいね。	小 788 中 989 魚類 海そう		
24日(月)	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 雑穀入りじゃがいものそぼろ煮 汁物 あさりのみそ汁 デザート ミニレモンゼリー 飲み物 牛乳	いわし ぶたにく、だいず あさり、豆腐、みそ わかめ	にんじん にんじん	梅肉 たまねぎ、こんにゃく グリーンピース、干しいたけ だいこん、ねぎ ぶなしめじ、こんにゃく	こめ 砂糖 じゃがいも、きび 砂糖、でん粉 やきふ レモンゼリー	あぶら油	あさは春が旬で、ミネラルをたっぷり含み特に鉄が豊富です。うま味成分も多く、殻ごと料理に使うとおいしいですがとれます。	小 647 中 790 緑黄色野菜 卵		
25日(火)	主食 雑穀ごはん 主菜 短角牛ハンバーグ 副菜 キャベツとマカロニのサラダ 汁物 野菜スープ 飲み物 牛乳	ぎゅうにく、ぶたにく にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ、たまねぎ、コーン たまねぎ、はくさい	こめ、あわ、もちひえ、きび パン粉、砂糖 マカロニ じゃがいも	あぶら油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	毎月25日は「二戸食の日」です。今月の二戸食の日、二戸市の短角牛を使用したハンバーグが登場します！	小 660 中 827 豆製品 乳製品			
26日(水)	主食 麦ごはん 主菜 ホキのレモンソース 副菜 小松菜のりごまあえ 汁物 いも団子汁 飲み物 牛乳	ホキ ひじき、のり ぶたにく、みそ	こまつな、にんじん にんじん	レモン果汁 もやし だいこん、ごぼう、ねぎ ぶなしめじ、こんにゃく	こめ、麦 でん粉、砂糖 砂糖 じゃがいも、でん粉	あぶら油 ごま	ひじきは、海岸近くの岩場に生えている海藻で今が旬です。日本では海に潜って引き抜いて収穫し、その後煮してから乾燥させるなど、保存食として加工されます。	小 574 中 730 豆製品 種実類		
27日(木)	主食 ピラフ 主菜 トマトソースオムレツ 副菜 花野菜のガーリックソテー 汁物 いなぎびシチュー 飲み物 ジョア(ストロベリー)	とりにく たまご ウインナー とりにく、白いんげん豆(ペースト)	にんじん、赤ピーマン たまねぎ にんじん	コーン、グリーンピース たまねぎ カリフラワー、キャベツ、にんにく たまねぎ、えだまめ	こめ 砂糖 砂糖 じゃがいも、きび	あぶら油 オリーブ油 オリーブ油	シチューに入っている黄色いつぶつぶは、いなぎびです。ジョアは牛乳の代わりに時々つかます。楽しみにしててくださいね。	小 579 中 747 海そう 魚類		
28日(金)	主食 ごはん 主菜 豆腐と野菜のナゲット(一人2個) 副菜 鶏肉のごま煮 汁物 もやしとにらのみそ汁 飲み物 牛乳	豆腐、すりみ(白身魚)、豆乳 とりにく、だいず もめんどう、あぶら油揚げ、足沢みそ	にんじん にんじん、きぬさや にら、にんじん	たまねぎ、えだまめ、コーン ごぼう、たけのこ、こんにゃく 干しいたけ もやし、たまねぎ	こめ こむぎこ 小麦粉、砂糖 砂糖	あぶら油 ごま油	にらの旬は春で、出始めの葉は柔らかくて香りがあまります。この香りは、アリシンという成分で疲労回復に役立ちます。新しい環境の中でたったの1週間、新しい生活の心掛けを、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。	小 572 中 701 海そう 果物		

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう
協力して準備をしましょう
1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう
汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのりましょう

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう
口をとして、よくかんで食べましょう
立ち歩いたり、友達と話をしたりするのはやめましょう
時間内に食べ終わるようにしましょう

