

4月こんだてのおしらせ

平成30年度

4月

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】		
9日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに、なめたけあえ さわにわん	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さば しろみそ	にんじん、ごぼう、ねぎ、たけのこ ほしいたけ、こんにやく、もやし はくさい、ほうれんそう、なめたけ	今日から今年度の給食が始まり ます★季節の食材や地域の特産品 を活用し、心も体も元気にな る給食をめざしていきます。よ ろしくお願ひします。	芋類 乳製品
10日(火)	わかめごはん、ぎゅうにゅう トマトグラタン、コーンサラダ ワンタンスープ、カルシウムウエハース	こめ、こむぎこ じゃがいも、マカロニ	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく チーズ、カルシウムウエハース	にんじん、ねぎ、もやし ほしいたけ、たまねぎ、トマト キャベツ、きゅうり、コーン		豆製品 果物
11日(水)	むぎごはん、なのはなふりかけ、ぎゅうにゅう さけのしおやき、にくじゃが なめこじる	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう、もめんとうふ あかみそ、さけ、ぶたにく	なめこ、だいこん、にんじん ねぎ、たまねぎ、しいたけ こんにやく、いんげん、なのはな	フリーズドライした国産の菜の 花を使用したふりかけです★	小魚 緑黄色野菜
12日(木)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅう はるまき、ちゅうかふうサラダ はっぼうさい、グレープゼリー	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ でんぷん、ごまあぶら、はるさめ こむぎこ、こめあぶら、ごま グレープゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび いか、うずらのたまご ちゅうかふう	にんじん、たまねぎ、はくさい ほしいたけ、たけのこ、きぬさや きくらげ、キャベツ、きゅうり パプリカ、もやし	はるまき、かみごたえのある米 粉の皮でできています★	豆製品 海そう
13日(金)	ピラフ、ぎゅうにゅう てりやきチキン、ジャーマンポテト たまごスープ	こめ、でんぷん、じゃがいも バター、さとう	ぎゅうにゅう、たまご いとまほこ、もめんとうふ とりにく、ベーコン	にんじん、コーン、あかピーマン えんどうまめ、えのきたけ、ねぎ チンゲンサイ、たまねぎ、えだまめ		魚類 果物
16日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう、ひじきいりあつやきたまご ぎょかいのチリソースに はるさめとくだんごのスープ フルーツあんじん	こめ、はるさめ、さとう でんぷん、フルーツあんじん	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき たまご、えび、いか、ほたて	ほしいたけ、にんじん、ねぎ はくさい、しょうが、たまねぎ たけのこ、グリーンピース、にら	かむかむかむ	乳製品 緑黄色野菜
17日(火)	むぎごはん、ぎゅうにゅう デミグラスソースハンバーグ、はなやさいサラダ くきわかめのスープ	こめ、むぎ、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう、えび、あさり くきわかめ、とりにく、ぶたにく	きくらげ、チンゲンサイ、もやし ねぎ、たまねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ、カリフラワー ブロッコリー		芋類 卵
18日(水)	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう かみかみタコメンチ、こまつなのびたし けんちんじる	こめ、サラダあぶら こめあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、しろみそ もめんとうふ、たら、たこ あぶらあげ、ちりめんじゃこ	にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、こんにやく、キャベツ こまつな、もやし	4月18日は「よい歯の日」、19日 は「食育の日」で、「かみかみ献立」 になっています。かむことを意識し て食べましょう。	海そう 野菜
19日(木)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅう ほっけのしおやき、とりにくのごもくに あさりのみそしる	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ やきふ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、あさり、わかめ もめんとうふ、たるさわみそ ほっけ、とりにく うずらのたまご、さつまあげ	にんじん、だいこん、ごぼう しめじ、たけのこ、こんにやく きぬさや		緑黄色野菜 果物
20日(金)	ごはん、ぎゅうにゅう ポークカレー、チーズサラダ、あまなつ	こめ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	にんじん、たまねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、きゅうり えだまめ、あまなつ	◆あまなつ ひとり1/6カット	魚類 きのこ類
23日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう にしんのてりに、そくせきづけ いもだんごじる、いちごプリン	こめ、むぎ、いもだんご さとう、ごま、いちごプリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろみそ にしん、かつおぶし	にんじん、だいこん、ごぼう しめじ、ねぎ、こんにやく、しょうが キャベツ、きゅうり、たくあん	いもだんご汁は北海道の郷土料 理です★	海そう 緑黄色野菜
24日(火)	なめし、ぎゅうにゅう チーズオムレツ、ごまじゃこサラダ ポークビーンズ	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず たまご、チーズ、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、ひよこまめ こなパセリ、だいこん、きゅうり もやし	毎月25日は「二戸食の日」です。 今回は二戸産の雑穀と鶏肉のメ ニューです。	芋類 緑黄色野菜
25日(水)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅう とりのしょうがやき、ふきのきんぴら はるキャベツのみそしる	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ ごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、もめんとうふ たるさわみそ、とりにく ぶたにく、さつまあげ	キャベツ、にんじん、だいこん ねぎ、しょうが、ふき、ピーマン こんにやく		魚類 きのこ類
26日(木)	ごはん、のりごまふりかけ、ぎゅうにゅう さくらシューマイ ぶたにくとアスパラのオイスターソースいため にらたまスープ	こめ、ごま、でんぷん さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、のり、たまご いとまほこ、もめんとうふ たら、えび、らんぱく、ぶたにく	にんじん、にら、えのきたけ ねぎ、たまねぎ、エリンギ アスパラガス、たけのこ	27日は入学・進級のお祝い給食 です。	芋類 果物
27日(金)	たけのこごはん、ぎゅうにゅう チキンカツ、だいこんとツナのサラダ おいわすまじる、さくらもち	こめ、さとう、しらたまふ、はなふ こむぎこ、こめあぶら、さくらもち	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、あさり、なると もめんとうふ、あかみそ、ツナ	たけのこ、えだまめ、えのきたけ にんじん、ねぎ、おおば だいこん、きゅうり、パプリカ	熱量(kcal) 基準値 月平均 小学校 640kcal 641kcal 中学校 820kcal 803kcal	海そう 果物

毎月19日と、25日は何の日かな!?

みなさんは、毎月「19日」と「25日」は、何の日か知っていますか?

毎月19日は、「食育の日」
毎月25日は、「二戸食の日」



となっています。給食でも、この日は二戸市産の食材や特産品、郷土料理などを取り入れた献立の実施や、よくかんで食べてほしい食材(雑穀・豆類・根菜類・小魚など)を多く取り入れています。毎月の献立表でも、今月はどんな二戸市産の食材を使用しているか、どんな特産品が登場するか、紹介しています。ぜひ、二戸市で作られているおいしい食材について覚えて、味わってみてくださいね!

給食当番のふくそう



準備はOK?

給食準備の前に、体調や手洗い、服装をチェックしましょう。のびすぎているか、おうちで確認をお願いします★

今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)
ざっこく(いなぎび、もちひえ、あわ)
とりにく、もめんとうふ
たるさわみそ、なましいたけ