



# 5月こんだてのおしらせ

## 5月



平成30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(火)	ごはん、ぎゅうにゅう わふうハンバーグ、コールスローサラダ ださんこじる	こめ、さとう、ドレッシング じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン、もやし、ねぎ	5月2日(水)の給食は、こどもの日 立です。子どもの健やかな成長を願って お祝いします。かしわもちの蒸しそばは食 べられませんが注意してくださいね。	豆製品 緑黄色野菜 
2日(水)	ちらしずし、ぎゅうにゅう ねぎいりあつやきたまご、ごまあえ さわにわん、かしわもち	こめ、さとう、ごま、かしわもち	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく	にんじん、たけのこ、かんぴょう、れんこん しいたけ、えだまめ、ねぎ、ほうれんそう もやし、ごぼう、こんにゃく、ねぎ		芋類 海そう 
3日(木)	<b>憲法記念日</b>					
4日(金)	<b>みどりの日</b>					
7日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう みそカツ、なめたけあえ しらたまだんご	こめ、あぶら、パンこ、さとう、ごま ごまあぶら、しらたまだんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とりにく、なると	ほうれんそう、にんじん、キャベツ もやし、なめたけ、だいこん、ごぼう しいたけ、はくさい、ねぎ		海そう 卵 
8日(火)	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう かつおのてりやき、ひめたけのこのそぼろに けんちんじる、カルシウムウエハース	こめ、いなぎび、あぶら でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、かつお、とりにく もめんどうふ、みそ カルシウムウエハース	あかじそ、ひめたけのこ、にんじん たまねぎ、きぬさや、しいたけ だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおやけのこは今の旬の食べ物 です。かつおは鉄分が豊富です。	緑黄色野菜 芋類 
9日(水)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅう ピビンパ、きりぼしだいこんのナムル かいせんスープ、グレープゼリー	こめ、いなぎび、ごま、ごまあぶら ドレッシング、グレープゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、たまご わかめ、かいそう、えび	ぜんまい、ほうれんそう、にんじん、もやし にんにく、きりぼしだいこん、きゅうり たけのこ、はくさい、ごぼう、ねぎ	二戸の短角牛を使ったピビンパ です。	豆製品 芋類 
10日(木)	ごはん、のりつくだに、ぎゅうにゅう さばのみりんやき、にくじゃが あさりのみそしる	こめ、さとう、じゃがいも でんぶん、やきふ	ぎゅうにゅう、のりつくだに、さば ぶたにく、あさり、もめんどうふ わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、しいたけ こんにゃく、いんげん、だいこん	さば、さんま等の皮の青い魚に含まれ ている油は、頭の働きをよくします。	果物 緑黄色野菜 
11日(金)	わかめごはん、ぎゅうにゅう トマトオムレツ、えだまめサラダ コーンスープ	こめ、ドレッシング、じゃがいも	ぎゅうにゅう、わかめ、たまご とりにく、ベーコン	トマト、キャベツ、きゅうり、えだまめ コーン、にんじん、たまねぎ		魚類 果物 
14日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう えびカツ、バックソース ジャーマンポテト、オニオンスープ	こめ、あぶら、パンこ じゃがいも、さとう、バター	ぎゅうにゅう、えび ベーコン、ウインナー	えだまめ、にんじん、たまねぎ ねぎ、はくさい		緑黄色野菜 豆製品 
15日(火)	なめし、ぎゅうにゅう いわしのオレンジに、きんぴらごぼう さんさいとなめこのみそしる、げんきヨーグルト	こめ、あぶら、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく さつまあげ、もめんどうふ、みそ ヨーグルト	あおな、オレンジ、ごぼう、にんじん ピーマン、こんにゃく、わらび、ふき みず、ひめたけ、なめこ、だいこん、ねぎ	オレンジのさわやかな香りと酸味が おいしいいわしの煮物です。	芋類 海そう 
16日(水)	ピラフ、ぎゅうにゅう ハーブチキン、かいそうサラダ アスパラガスのクリームシチュー	こめ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく わかめ、かいそう、ベーコン	にんじん、コーン、あかピーマン グリーンピース、もやし、きゅうり たまねぎ、アスパラガス	ハーブチキンに使われているハーブ は「バジル」です。	魚類 きのご類 
17日(木)	ごはん、たまごふりかけ、ぎゅうにゅう さけのしおやき、ひじきのいりに はくさいのみそしる、れいとうパイン	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、のり、さけ、ひじき とりにく、さつまあげ、あぶらあげ もめんどうふ、たるさわみそ	いんげん、にんじん、こんにゃく たまねぎ、しいたけ、もやし はくさい、ねぎ、パイナップル	「足沢みそ」は、御返地の足沢地区 で作られているみそです。	緑黄色野菜 きのご類 
18日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう ざっこくいりマーボー豆腐、くらげのすのもの わかめスープ、ブルー	こめ、むぎ、いなぎび、ごまあぶら ごま、でんぶん、さとう、ラー油	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず もめんどうふ、みそ、くらげ わかめ、えび	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ にら、にんにく、しょうが、きゅうり もやし、いんげん、はくさい、たけのこ えのきたけ、ブルー	★毎月19日は食育の日★ 18日はかみかみメニューです。くらげ やわかめ、ブルーなどのかみかみメニュー がある食品を使っています。	芋類 卵 
21日(月)	ごはん、なっとう、ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご、そくせきづけ とりごぼろ	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、なっとう、たまご ひじき、とりにく、かつおぶし もめんどうふ、みそ	しいたけ、たけのこ、にんじん キャベツ、きゅうり、たくあん だいこん、ごぼう、ねぎ	緑黄色野菜 きのご類 	
22日(火)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅう しんたまねぎのマリネふうサラダ チキンとひよこまめのカレー、オレンジ	こめ、いなぎび ドレッシング、じゃがいも ひよこまめ	とりにく、いとまほこ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、パプリカ、りんご、オレンジ	◆オレンジ ひと 1人 1/4個	卵 海そう 
23日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのかるろに、たけのことあつあげのもの こまつなのみそしる	こめ、さとう、ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく あつあげ、もめんどうふ あぶらあげ、みそ	こんにゃく、にんじん、たけのこ しいたけ、きぬさや、こまつな だいこん、ねぎ	芋類 海そう 	
24日(木)	ごはん、ぎゅうにゅう ビッグシューマイ、ぶたキムチのため ちゅうかふうなめこスープ	こめ、でんぶん こむぎ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび たまご	たまねぎ、キムチ、ねぎ チンゲンサイ、もやし、たまねぎ ぶなしめじ、なめこ、にんじん、ほうれんそう	いわてけん「はくせん」つか 若手県「白金豚」を使ったシュー マイです。	小魚 豆製品 
25日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう にのへどりのなんばんづけ すきこんぶのにつけ、うるいのみそしる	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく すきこんぶ、だいず、もめんどうふ たるさわみそ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく きぬさや、うるい、だいこん、ねぎ	毎月25日は「二戸の日」です。 今日は、二戸市産の鶏肉を使った「二戸 鶏のなんばんづけ」が登場します！	芋類 果物 
28日(月)	ごはん、やさしいふりかけ、ぎゅうにゅう あじのしおやき、じゃがいものそぼろに めかぶのみそしる	こめ、じゃがいも、あぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、かつおぶし あじ、ぶたにく、めかぶ もめんどうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、しいたけ こんにゃく、グリーンピース、だいこん ねぎ	緑黄色野菜 きのご類 	
29日(火)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅう ホワイトグラタン、こんにゃくサラダ ビーフシチュー	こめ、いなぎび、マカロニ ドレッシング、じゃがいも	ぎゅうにゅう、チーズ ぎゅうにく	たまねぎ、こんにゃく、きゅうり もやし、パプリカ、にんじん マッシュルーム、にんにく	今日は「こんにゃくの日」です。カラフ ルなこんにゃくが入ったサラダです。	魚類 豆製品 
30日(水)	ひじきごはん、ぎゅうにゅう カレーロール、やさしいため にらたまじる	こめ、ごま、あぶら、パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう、ひじき、ぶたにく とりにく、たまご、もめんどうふ いとまほこ	しそ、にんじん、たまねぎ、もやし キャベツ、ピーマン、にら、にんにく えのきたけ、ねぎ	海そう 果物 	
31日(木)	むぎごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに、こまつなのおかかあえ ひつつみ	こめ、むぎ、さとう、ひつつみ	ぎゅうにゅう、さば、みそ かつおぶし、とりにく	こまつな、もやし、にんじん ごぼう、まいたけ、ねぎ ひめたけのこ	熱量(kcal) 基準値 5月平均 小学校 640kcal 634kcal 中学校 820kcal 793kcal	乳製品 海そう 

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」や「柏もち」を食べる風習があります。「ちまき」は、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また「柏もち」は、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

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。

こんげつ にのへしさん  
**今月の二戸市産**  
こめ(いわてっこ)、たるさわみそ  
ざっこく(いなぎび)、とりにく、ぎゅうにく  
もめんどうふ、きゅうり、にら、うるい