



7月こんだてのおしらせ

7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、ぎゅうにゅうにくだんご、ごまずあえあさりのみそしる	こめ、パンこ やきふ、さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご ひじき、あさり、もめんどうふ わかめ、みそ	れんこん、たまねぎ ほうれんそう、にんじん、もやし だいこん	にくだんご 1人 2こ	きのこ類 芋類
3日(火)	むぎごはん、ぎゅうにゅうなつやさいのチキンカレー ふくじんづけあえ、さくらんぼ(中学校)	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、とりにく	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす ピーマン、パプリカ、りんご、きゅうり ふくじんづけ、キャベツ、にんにく さくらんぼ(中学校)	★給食初登場★ 二戸のさくらんぼが登場します。 3日は中学校、5日は小学校に つきます。お楽しみに★	卵 海そう
4日(水)	ごはん、ぎゅうにゅういわしのうめに、きんぴらごぼう ふのりのみそしる	こめ、さとう、ごま、あぶら ごまあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、いわし さつまあげ、ふのり、みそ	うめ、ごぼう、にんじん、ピーマン こんにやく、だいこん、ねぎ	「ピタパン」は平たく丸いパン で、中に具をはさんで食べます。	きのこ類 緑黄色野菜
5日(木)	ピタパン、ぎゅうにゅう えだまめチーズオムレツ、コールスローサラダ スパゲッティーナポリタン、さくらんぼ(小学校)	ピタパン、ドレッシング スパゲッティ	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ ぎゅうにく、ベーコン	えだまめ、にんじん、きゅうり キャベツ、マッシュルーム たまねぎ、ピーマン、にんにく さくらんぼ(小学校)	☆7月6日は七夕給食です☆	豆製品 海そう
6日(金)	わかめごはん、ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ、あまのがわサラダ ほしのスープ、たなばたゼリー	こめ、ドレッシング こめコマカロニ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく なると	たまねぎ、きゅうり、にんじん こんにやく、もやし、ほししいたけ オクラ	☆今日(7月10日)は七夕の日☆ から、「納豆の白」です!	緑黄色野菜 芋類
9日(月)	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう さけフライ、ほうれんそうのおひたし とんじる	こめ、パンこ、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ かにふうみかまぼこ ぶたにく、もめんどうふ、みそ	あかじそ、ほうれんそう、もやし にんじん、ぶなしめじ、キャベツ ごぼう、こんにやく、ねぎ	魚類 緑黄色野菜	果物 海そう
10日(火)	ごはん、なつとう、ぎゅうにゅう ひじきいりあつやきたまご、いりどり にらとえのきたけのみそしる	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、なつとう たまご、ひじき、とりにく、なると たるさわみそ	にんじん、ごぼう、たけのこ こんにやく、ほししいたけ、きぬさや にら、えのきたけ	きのこ類 豆製品	果物 海そう
11日(水)	えだまめごはん、ぎゅうにゅう タンドリーチキン、ブロッコリーのサラダ コーンスープ、アップルシャーベット	こめ、さとう、あぶら、ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン ヨーグルト	えだまめ、にんにく、にんじん ブロッコリー、キャベツ、きゅうり パプリカ、たまねぎ、コーン りんご	タンダリーチキンは、鶏肉をカ レー粉やにんにく、しょうが、 ヨーグルト、トマトケチャップ、 ソースなどに漬けて焼いた りょう理です。	魚類 緑黄色野菜
12日(木)	ごはん、のりごまふりかけ、ぎゅうにゅう あじのしおやき、じゃがいものそぼろに こまつなのみそしる	こめ、ごま、じゃがいも さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、のり、あじ ぶたにく、もめんどうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ いんげん、こまつな、だいこん ねぎ	芋類 豆製品	果物 海そう
13日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう にのへたんかくぎゅうのピビンパ キムチあえ、わかめスープ、レモンゼリー	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら はるさめ、レモンゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく たまご、わかめ	ぜんまい、ほうれんそう、にんじん もやし、にんにく、キャベツ、きゅうり はくさい、ほししいたけ、ねぎ		
16日(月)	海の日					
17日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう あげぎょうざ、パンサンスー いそスープ、れいとうパン	こめ、こむぎこ、あぶら はるさめ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご ぼたて、わかめ、もめんどうふ えび、かにふうみかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、にら、きゅうり にんじん、もやし、だいこん、ねぎ パイナップル	あげぎょうざ 2こ パンサンスーは平切りの野菜を あ和えた料理です。	緑黄色野菜 きのこ類
18日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのかんろに、ごまあえ なつやさいたつぷりみそしる ミニメロンゼリー	こめ、さとう、ごま ミニメロンゼリー	ぎゅうにゅう、さんま あぶらあげ、たるさわみそ	ほうれんそう、にんじん、キャベツ なす、たまねぎ、かぼちゃ	ミニメロンゼリー 小学校 1こ、中学校 2こ	芋類 海そう
19日(木)	うめごはん、ぎゅうにゅう ちくさやき、なすのみそいため すいとん	こめ、さとう、ごまあぶら すいとん	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく チーズ、ぶたにく、だいず ちくわ、みそ	うめ、たまねぎ、にんじん、なす ピーマン、こんにやく、にんにく しょうが、ねぎ、ごぼう、まいたけ ひめたけのこ、ほうれんそう	☆毎月19日は食育の日☆ よくかんでたべましょう!	魚類 海そう
20日(金)	むぎごはん、ジョア(ピーチ) ポークハヤシ、ごぼうサラダ グレープフルーツ	こめ、むぎ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ジョア、いとまぼこ ぶたにく	にんじん、たまねぎ、にんにく ごぼう、きゅうり、グレープフルーツ	グレープフルーツ 1人 1/6カット	乳製品 豆製品

熱量(kcal)	基準値	月平均
小学校	640kcal	637Kcal
中学校	820kcal	808Kcal

お昼ごはんにおススメ!

作ってみよう!

もうすぐ夏休みですね。これから暑くなって食欲がないときでも麺類は食べやすいです。そうめんや中華麺、そばなどを食べるときにちょっと一工夫してみましよう。下の絵のように具たくさんにすると、色とりもよくなり食欲も出ますよ。具を変えたり、味付けを変えてみると違った味わいになり、飽きずにおいしくたべることができます。



たんぱく質を多く含む

- ゆで卵・めんたいたまご 錦糸卵
- 納豆
- ハム・焼豚
- ゆでエビ
- かまぼこ・ちくわ
- ツナ缶
- しらす干し
- 蒸し鶏
- 冷しゃぶ

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

このお好みの麺

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

- トマト
- 青じそ
- だいこん
- 大根おろし
- きゅうり
- ねぎ
- めかぶ
- わかめ
- もやし(ゆでる)
- みょうが
- キムチ

ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

こんげつ へのへしさん
今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、たるさわみそ
とりにく、ぎゅうにく、もめんどうふ
キャベツ、きゅうり、たまねぎ
だいこん、ピーマン、さくらんぼ

※ 二戸市産のざっくは秋の収穫後から使用します。