



8月こんだてのおしらせ



平成30年度

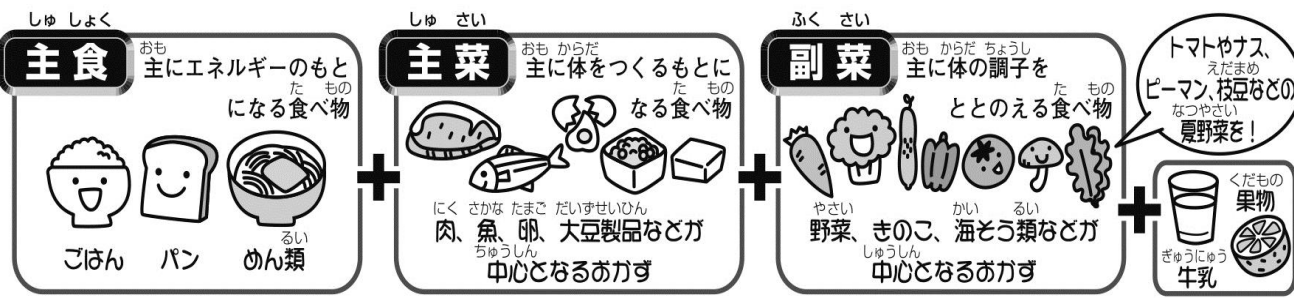
二戸市学校給食センター

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】		
20日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅうにのへちキンなんばん ほうれんそうのごまあえ、めかぶのみそしる	こめ、むぎ、でんぷん、あぶらさとう、ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、めかぶ もめんどうふ、みそ	たまねぎ、ピーマン、ほうれんそう にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	☆毎月19日は食育の日☆ 今月は20日が食育の日「かみかみ献立」です！千キン南蛮は鶏胸肉を使用して、よくかむ献立となっています。	魚類 乳製品
21日(火)	むぎごはん、ぎゅうにゅうしそぎょうざ、チンジャオロースー たまごもずくのスープ、きょうほうミニゼリー	こめ、むぎ、こむぎこ、でんぷん ごまあぶら、あぶら、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご もめんどうふ、もずく	キャベツ、たまねぎ、にら、しそ ピーマン、パプリカ、もやし たけのこ、しょうが、にんじん ねぎ、しいたけ、オクラ	☆毎月25日は二戸食の日☆ 今月は24日が二戸食の日です。二戸市産の牛肉をたっぷり使った「スパイシータコス」が登場します！ごはんのにせていただきます♪	小魚 果物
22日(水)	ごはん、さけふりかけ、ぎゅうにゅう こもくあつやきたまご、えだまめサラダ キムチじる	こめ、さとう、ドレッシング	ぎゅうにゅう、たまご、ひじき とりにく、ぶたにく、えび、いか あさり、もめんどうふ、みそ	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり えだまめ、コーン、はくさい にんじん、ねぎ、しいたけ こんにやく、キムチ	☆毎月25日は二戸食の日☆ 今月は24日が二戸食の日です。二戸市産の牛肉をたっぷり使った「スパイシータコス」が登場します！ごはんのにせていただきます♪	芋類 緑黄色野菜
23日(木)	なめし、ぎゅうにゅう いわしのおかか、カレーふうみきんぴら キャベツのみそしる、ピーチコンポート	こめ、ごま、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、いわし、かつおぶし ぶたにく、もめんどうふ たるさわみそ	あおな、しょうが、れんこん にんじん、ごぼう、ピーマン こんにやく、キャベツ、だいこん ねぎ、もも	☆毎月25日は二戸食の日☆ 今月は24日が二戸食の日です。二戸市産の牛肉をたっぷり使った「スパイシータコス」が登場します！ごはんのにせていただきます♪	海そう きのご類
24日(金)	ごはん、ぎゅうにゅう たんかくぎゅういりスパイシータコス にのへきゅうりのちゅうかサラダ、わかめスープ	こめ、でんぷん、ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにく ちゅうかからげ、わかめ、えび	ひよこめ、にんじん、コーン グリーンピース、ピーマン、たまねぎ にんにく、きゅうり、もやし、パプリカ はくさい、えのきたけ、ねぎ、たけのこ	☆毎月25日は二戸食の日☆ 今月は24日が二戸食の日です。二戸市産の牛肉をたっぷり使った「スパイシータコス」が登場します！ごはんのにせていただきます♪	卵 果物
27日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう わふうハンバーグ、ひじきのいりに ゆうがおのみそしる、アセロラゼリー	こめ、さとう、アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく さつまあげ、ひじき、だいず あぶらあげ、たるさわみそ	たまねぎ、にんじん、こんにやく えだまめ、ゆうがお、だいこん ねぎ、こまつな	☆毎月25日は二戸食の日☆ 今月は24日が二戸食の日です。二戸市産の牛肉をたっぷり使った「スパイシータコス」が登場します！ごはんのにせていただきます♪	芋類 きのご類
28日(火)	わかめごはん、ぎゅうにゅう さけのおやき、ごまじゃこサラダ なすのみそしる	こめ、ごま、ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう、わかめ、さけ ちりめんじゃこ、あぶらあげ もめんどうふ、みそ	だいこん、きゅうり、にんじん もやし、なす、いんげん	☆毎月25日は二戸食の日☆ 今月は24日が二戸食の日です。二戸市産の牛肉をたっぷり使った「スパイシータコス」が登場します！ごはんのにせていただきます♪	緑黄色野菜 果物
29日(水)	むぎごはん、ぎゅうにゅう はるまき、マーボーなす ちゅうかふうなめこスープ カルシウムウエハース	こめ、むぎ、はるまき、こむぎこ あぶら、でんぷん、ラーゆ ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず えび、たまご カルシウムウエハース	たけのこ、なす、ピーマン にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、ねぎ、なめこ、オクラ	☆毎月25日は二戸食の日☆ 今月は24日が二戸食の日です。二戸市産の牛肉をたっぷり使った「スパイシータコス」が登場します！ごはんのにせていただきます♪	魚類 海そう
30日(木)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに、だいこんのうめあえ さわにわん	こめ、さとう、ドレッシング	ぎゅうにゅう、さば、みそ、ツナ かつおぶし、ぶたにく	だいこん、きゅうり、ほうれんそう にんじん、ごぼう、たけのこ ねぎ、ほししいたけ、こんにやく	☆毎月25日は二戸食の日☆ 今月は24日が二戸食の日です。二戸市産の牛肉をたっぷり使った「スパイシータコス」が登場します！ごはんのにせていただきます♪	芋類 小魚
31日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう なつやさいカレー、トマトミートオムレツ にのへブルーベリーのヨーグルトあえ	こめ、むぎ、ゼリー、なまクリーム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご とりにく、ヨーグルト	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ なす、ピーマン、トマト、りんご みかん、りんご、もも ブルーベリー	☆毎月25日は二戸食の日☆ 今月は24日が二戸食の日です。二戸市産の牛肉をたっぷり使った「スパイシータコス」が登場します！ごはんのにせていただきます♪	豆製品 きのご類

夏バテを防ぐ食事のポイント 主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

	基準値	月平均
小学校	640kcal	637kcal
中学校	820kcal	787kcal

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。ビタミン・ミネラルなどは普段から不足しがちなので、より意識して食事に取り入れれたり、好き嫌いをなく食べることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。栄養素は組み合わせることで、吸収をより良くしたり、使われやすくなったりします。いろいろな食品から栄養をとって、夏バテを予防し、残暑を元気に過ごしましょう。



★食欲がないときに
おすすめの食材★
梅干し、レモン、酢などに含まれる酸味成分「クエン酸」や、にんにく、にら、ねぎなどの香り成分「アリシン」には食欲増進や疲労回復の効果があります。また、カレー粉や唐辛子などのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

二戸のおいしいブルーベリーを使用します♪

8月31日(金)の給食に、二戸市産のブルーベリーを使用したヨーグルトあえが登場します。二戸地域は山々に囲まれた盆地で、夏・冬の寒暖差が大きく、果物の生産に適した地域です。二戸市産のブルーベリーは、8月を彩る果物として、多くの人に親しまれています。さわやかな紫色と独特の甘味と酸味を、目と舌で味わってみましょう。

こんげつ 二戸市産 今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、とりにく
ぎゅうにく、もめんどうふ
たるさわみそ、にんじん
だいこん、たまねぎ、ピーマン
キャベツ、きゅうり、ゆうがお
なす、ブルーベリー