



9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 (菌)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】		
3日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅうさんまのかんろに、きりぼしだいこんのいためにゅうがおのすましる	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、さんま、さつまあげ、だいず、とりこ	きりぼしだいこん、にんじん、だいこん、しいたけ、ゆうがお、えのきたけ、オクラ		海そう 芋類
4日(火)	ごはん、ぎゅうにゅうわふうハンバーグ、かいそうサラダあさりのみそしる	こめ、さとう、やきふ	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく、かいそう、あさり、もめんどうふ、みそ	たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン、だいこん、にんじん	二戸西小学校5、6年生のみなさんが考えてくれた献立です!	緑黄色野菜 卵
5日(水)	ナン、ジョア(はちみつレモン)かぼちゃチーズフライ、はなやさいサラダスूपカレー、オレンジ	ナン、パンこ、こむぎこ、あぶらドレッシング、じゃがいも	ジョア、チーズ、とりこ、うずらたまご	かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、パプリカ、にんにく、オレンジ	◆オレンジ ひとり 1人 1/4個	豆製品 小魚
6日(木)	ごはん、ぎゅうにゅうさばのしおやき、たけのことあつあげのもの、キャベツのみそしる、まんてんくろまめ	こめ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さば、とりこ、あつあげ、あぶらあげ、みそくろまめ	こんにやく、にんじん、たけのこと、ほしいたけ、きぬさや、キャベツ、ぶなしめじ、ねぎ	★9月6日は黒豆の日★ よくかんで食べましょう	果物 緑黄色野菜
7日(金)	えだまめごはん、ぎゅうにゅうハーフチキン、ジャーマンポテトイタリانسूप、れいとうみかん	こめ、じゃがいも、バター、さとう、パンこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とりこ、ベーコン、わかめ、たまご	えだまめ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、れいとうみかん	◆重陽の節句◆ 9月9日は重陽の節句といい、旬の「栗」「なす」「菊」を使った、長寿の祝い膳を食べる風習があります。菊の花は観賞用と食用があり、食用は主に黄色やピンクの菊です。	きのこ類 豆製品
10日(月)	ごはん、のりつくだに、ぎゅうにゅうすきやきに、さつまいものてんぶらなめこじる	こめ、やきふ、さとう、さつまいも、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、のりつくだに、ぶたにく、やきどうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにやく、はくさい、ねぎ、なめこ、だいこん		果物 小魚
11日(火)	チキンライス、ぎゅうにゅうチーズオムレツ、えだまめとツナのサラダ、コーンスूप	こめ、バター、あぶら、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご、チーズ、ツナ	たまねぎ、グリーンピース、えだまめ、キャベツ、パプリカ、きゅうり、レモンじる、コーン、パセリ		豆製品 海そう
12日(水)	ごはん、ぎゅうにゅうマーボーどうふ、パンサンスーわかめスूप	こめ、ごまあぶら、でんぶ、はるさめ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、もめんどうふ、みそ、たまご、わかめ、えび	にんじん、ほしいたけ、たまねぎ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、たけのこと、はくさい、ぶなしめじ		緑黄色野菜 乳製品
13日(木)	わかめごはん、ぎゅうにゅうちくさやき、ごまずあえ、かぼちゃのみそしる	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、わかめ、たまご、とりこ、チーズ、ひじき、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、キャベツ、かぼちゃ	ちくさやきは、鶏肉や野菜など色々な具が入った卵焼きです。	魚類 芋類
14日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅうほっけのしおやき、まごわやさしいみそにこみめかぶじる、ぶどうゼリー	こめ、むぎ、あぶら、さといも、さとう、ごま、ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、ほっけ、ちくわ、だいず、ひじき、みそ、とりこ、めかぶ、もめんどうふ	ごぼう、れんこん、にんじん、ほしいたけ、だいこん、ねぎ	「ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ)や(野菜)さ(さ)し(し)い(しい)い(い)ず(ず)」は健康な食生活のために取り入れたい食材です。	卵 緑黄色野菜
17日(月)	けいろう ひ 敬老の日					
18日(火)	むぎごはん、ぎゅうにゅうビッグれんこんシューマイ、くわかめサラダはっぼうさい	こめ、むぎ、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、くわかめ、えび、いか、うずらたまご	たまねぎ、れんこん、もやし、にんじん、きゅうり、はくさい、ほしいたけ、たけのこと、きぬさや、きくらげ	★毎月19日は食育の日★ 秋が旬のきのこを5種類使っています。何のきのこか分かるかな?きのこや菊など秋の味覚いっぱいのかみかみメニューです。	果物 豆製品
19日(水)	ごはん、ぎゅうにゅうみそカツ、きつあえきのこじる	こめ、パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、もめんどうふ	ほうれんそう、もやし、えのきたけ、にんじん、きく、しいたけ、なめこ、ぶなしめじ、ねぎ、まいたけ		魚類 芋類
20日(木)	ごはん、のりかつおぶりかけ、ぎゅうにゅうきのこのだに、すきこんぶのにつけこまつなのみそしる	こめ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、かつおぶし、のり、たまご、あぶらあげ、とりこ、さつまあげ、ちりめんじゃこ、みそ、すきこんぶ、だいず、もめんどうふ	しいたけ、たまねぎ、にんじん、こんにやく、しめじ、きぬさや、こまつな、だいこん、ねぎ	しのだとは、油揚げを使った料理のことをいいます。油揚げの中にきのこなどの具が入っています。	芋類 乳製品
21日(金)	くりごはん、ぎゅうにゅうさけのてりやき、なすのみそいためものこじる、つきみだんご	こめ、くり、さとう、ごまあぶら、さといも、つきみだんご	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、だいず、ちくわ、みそ、ぶたにく、もめんどうふ	なす、にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、こんにやく、ねぎ	●9月24日は十五夜です 星芋や月見団子を味わいます。	きのこ類 海そう
24日(月)	ふ か きゅうじつ 振り替え休日					
25日(火)	ごはん、ぎゅうにゅうにのへどりのみそやき、そくせきづけけんちんじる、ようなしミニゼリー	こめ、さとう、ごま、あぶら、ようなしミニゼリー	ぎゅうにゅう、とりこ、みそ、かつおぶし、もめんどうふ、あぶらあげ	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうりにんじん、たくあん、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、こんにやく、ふき、わらび、ひめたけのこ、ねぎ	★二戸食の日★二戸鶏をみそに漬け込んでおいしく焼きます。 ようなしミニゼリー 小1こ、中2こ	海そう 芋類
26日(水)	ひじきごはん、ぎゅうにゅういかリングフライ、きんぴらごぼう、じゃがいものみそしる	こめ、ごま、パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ひじき、いか、さつまあげ、こうやどうふ、みそ	ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにやく、たまねぎ	◆いかリングフライ ひとり 1人 2個	魚類 きのこ類
27日(木)	ごはん、ぎゅうにゅういわしのうめに、ごまあえとんじる	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく、もめんどうふ、みそ	うめ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ぶなしめじ、キャベツ、ごぼう、こんにやく、ねぎ		果物 卵
28日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅうにのへたんかくぎゅうカレー、チーズサラダ、オレンジ	こめ、むぎ、じゃがいも、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、えだまめ、オレンジ	◆オレンジ ひとり 1人 1/4個	小魚 豆製品

熱量(kcal)	基準値	月平均
小学校	650kcal	626kcal
中学校	830kcal	777kcal



9月4日(火)のこんだてについて

9月4日(火)の給食は、二戸西小学校5、6年生のみなさんが「バランスのよい献立のたて方」の授業で考え、作成してくれた献立です。主食の「ごはん」を中心に、「みそ汁の実・主菜・副菜」について献立を考えてもらいました。工夫したところは、「五大栄養素を考えたり、色とりも味付けもよくしたところ」です。

こんかつ にのへさん
今月の二戸市産

こめ(いわてっご)、とりこ、ぎゅうにく、もめんどうふ、パセリ、にんじん、じゃがいも、なす、たまねぎ、ゆうがお、ピーマン、パプリカ、だいこん、きゅうり

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。