



10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】		
1日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう、やきにくどん、なめたけあえきのこのみそしる	こめ、ごま、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにくもめんどうふ、みそ	たまねぎ、キャベツ、パプリカ、いんげんにんにく、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、ほうれんそう、なめたけ、ぶなしめじ、まいたけ	今月も秋の味覚を楽しむ献立になっています♪	芋類 海そう
2日(火)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、あじいそペフライ、こまつなとちくわのサラダのへどうふのかみなりじる	こめ、むぎ、パンこ、あぶらごま、ノンエッグマヨネーズ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、あじ、あおのり、ちくわ、みそ、とりにく、もめんどうふ、たるさわみそ	にんじん、キャベツ、こまつなだいこん、はくさい、まいたけ、ねぎ	10月2日は豆腐の日☆裏面に二のへどうふくみあいしょうかい戸豆腐組合の紹介があります。	乳製品 きのこ類
3日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう、にのへピーマンシューマイ、ぎょかいのチリソースに、はくさいとコーンのスープ	こめ、でんぷん、こむぎこ、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、ほたて、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、たけのこ、いんげん、にんじん、グリーンピース、はくさい、コーン、チンゲンサイ	ビッグシューマイとなっていますので、1人1個ずつです。	豆製品 果物
4日(木)	ごはん、ぎゅうにゅう、いわしのレモンに、ぶきのきんぴら、じゃがいものみそしる	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく、さつまあげ、もめんどうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ	レモン、ぶき、にんじん、ピーマン、こんにやく、ねぎ	10月4日はいわしの日☆	緑黄色野菜 きのこ類
5日(金)	あゆのたきこみごはん、ぎゅうにゅう、たるさわみそのとうふでんがく、いろどりりはちみつなます、いものこじる、カットりんご(べにいわた)	こめ、いなぎび、さとう、はちみつ、ごま、さといも	ぎゅうにゅう、あゆ、やきどうふ、たるさわみそ、とりにく	にんにく、にんじん、だいこん、きゅうり、パプリカ、ごぼう、ねぎ、こんにやく、まいたけ、りんご	★オール二戸食材の日★ 二戸の食を味わいましょう!	卵 海そう
8日(月)	体育の日					
9日(火)	なめし、ぎゅうにゅう、かつおのねぎソース、ひめたけのこのそぼろにあさりのみそしる	こめ、でんぷん、あぶら、さとう、いなぎび、やきふ	ぎゅうにゅう、かつお、とりにく、あさり、もめんどうふ、わかめ、たるさわみそ	あおな、たまねぎ、ばんのうねぎ、ひめたけのこ、にんじん、きぬさや、ほししいたけ、だいこん		卵 緑黄色野菜
10日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう、かにたまのあますあん、ぶたにくのプルコギ、たこボールスープ、まんてんブルー	こめ、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、かに、ぶたにく、たら、たこ	キャベツ、しいたけ、たまねぎ、にら、グリーンピース、にんじん、もやし、しょうが、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ、ブルー	10月10日は目の愛護デーです。今日のデザートには干したブルーベリーが付きまます。目に良い成分を多く含んでいます。	芋類 豆製品
11日(木)	むぎごはん、うめしそふりかけ、ぎゅうにゅう、さんまのしょうがに、すきこんぶのわふうサラダ、どさんこじる	こめ、むぎ、ごま、さとう、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、さんま、すきこんぶ、ぶたにく、みそ	うめ、しょうが、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、もやし、コーン		小魚 きのこ類
12日(金)	ごはん、ぎゅうにゅう、キーマカレー、たまごスープ、フルーツポンチ	こめ、しらたま、ゼリー、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、たまご、もめんどうふ、いとかまぼこ	しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、りんご、みかん、パイナップル、えのきたけ、ねぎ、チンゲンサイ		芋類 魚類
15日(月)	ごはん、こんぶのつくだに、ぎゅうにゅう、ほうれんそうあつやきたまご、ぶたごぼういため、なめこじる	こめ、さとう、でんぷん、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、こんぶ、たまご、ぶたにく、もめんどうふ、みそ	ほうれんそう、ごぼう、にんじん、れんこん、こんにやく、いんげん、なめこ、だいこん、ねぎ		魚類 果物
16日(火)	ざっこごはん、ぎゅうにゅう、さけチーズフライ、おかかあえ、さつまじる	こめ、いなぎび、パンこ、あぶら、さつまじり	ぎゅうにゅう、さけ、チーズ、ちりめんじゃこ、かつおぶし、ぶたにく、もめんどうふ、みそ	はくさい、きゅうり、にんじん、たくあん、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ		緑黄色野菜 果物
17日(水)	ピタパン、ぎゅうにゅう、ハーブチキン、チリコンカン、カリフラワーのスープ、オレンジ	ピタパン、さとう、ひよこめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、ねぎ、ほうれんそう、カリフラワー、マッシュルーム、オレンジ	ピタパンにチキンやチリコンカンははさんで食べましょう♪	芋類 小魚
18日(木)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、ちゅうかふうにくだんご、かいそうサラダ、はるさめスープ	こめ、むぎ、パンこ、さとう、はるさめ、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、かいそう、たまご	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、はくさい、ねぎ、ほししいたけ、しょうが	★毎月19日は食育の日です★ 今回は十三夜と合わせて、秋の味覚を味わいましょう。	豆製品 乳製品
19日(金)	くりごはん、ぎゅうにゅう、さばのみりんやき、とりにくのごもくにゆばのすましじる、なしゼリー	こめ、くり、さとう、ごまあぶら、なしゼリー	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、うずらたまご、さつまあげ、だいず、あさり、ゆば、なると	にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、たけのこ、こんにやく、きぬさや、えのきたけ、ねぎ	みかみ献立です。十三夜は「薬名月」「豆名月」ともおぼれます。	芋類 緑黄色野菜
22日(月)	こぎつねごはん、ぎゅうにゅう、さんまのしおやき、そくせきづけ、やきふのみそしる	こめ、あぶら、さとう、ごま、やきふ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、さんま、かつおぶし、わかめ、もめんどうふ、たるさわみそ	にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあん、だいこん、ねぎ	こぎつねごはらは、きつねの好物といわれる「油あげ」を使っただけの味付けごはんです☆	芋類 緑黄色野菜
23日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう、デミグラスソースハンバーグ、ごぼうサラダ、まめこスープ	こめ、でんぷん、さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、いとかまぼこ、だいず	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、はくさい、ねぎ、コーン、チンゲンサイ		海そう きのこ類
24日(水)	わかめごはん、ぎゅうにゅう、いわしのごまみそに、こまつなとあさりのにびたし、いもだんこじる、みかんゼリー	こめ、ごま、さとう、じゃがいも、みかんゼリー	ぎゅうにゅう、わかめ、いわし、みそ、あさり、あぶらあげ、ぶたにく	にんじん、はくさい、ぶなしめじ、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ、まいたけ、こんにやく	★毎月25日は二戸食の日★ 10月29日の鶏肉の日に先がけて、25日の二戸食の日には「鶏肉の黒酢ソース」が登場します。二戸市産のおいしい鶏肉を中華風でいただきます♪	卵 乳製品
25日(木)	ざっこごはん、ぎゅうにゅう、とりにくのくろずソース、ピーマンいため、ワンタンスープ	こめ、いなぎび、でんぷん、あぶら、さとう、はちみつ、ピーマン、ごまあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、たまご	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、たけのこ、にんにく、ねぎ、はくさい、ほししいたけ		海そう 豆製品
26日(金)	ごはん、ぎゅうにゅう、ミルメーク(いちご)ゆでたまご、マリネふうサラダ、にのへたなかきゅうりのピーマンシュー	こめ、ミルメーク、ドレッシング、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご、いとかまぼこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、パプリカ、にんじん、マッシュルーム、にんにく		小魚 果物
29日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう、みそぎょうざ、もやしナムル、はっほうさい	こめ、こむぎこ、ドレッシング、ごま、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、えび、いか、うずらたまご	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、もやし、こまつな、ぜんまい、はくさい、たけのこ、ほししいたけ、きぬさや、きくらげ		乳製品 果物
30日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう、やさしいコロッケ、パックソース、あつあげチャンブルー、はくさいのみそしる	こめ、じゃがいも、さとう、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、たまご、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、にら、もやし、ねぎ、はくさい、だいこん、えのきたけ		魚類 緑黄色野菜
31日(水)	ピラフ、ぎゅうにゅう、とりにくのりんごソース、ペンのミートソース、ポトフ、かぼちゃプリン	こめ、さとう、でんぷん、マカロニ、じゃがいも、かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、こなチーズ、ウインナー	にんじん、コーン、あかピーマン、グリーンピース、レモン、りんご、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、マッシュルーム、セロリ、いんげん	熱量(kcal) 基準値 月平均 小学校 650kcal 635Kcal 中学校 830kcal 785Kcal	海そう 豆製品

こんげつ にのへしさん 今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、いなぎび、あゆ、とりにく、ぎゅうにく、もめんどうふ、たるさわみそ、たまねぎ、ながねぎ、キャベツ、だいこん、じゃがいも、ピーマン、さといも、きゅうり、さつまじり、はちみつ、りんご(べにいわた)
(5日のみ、にんじん、ごぼう、パプリカ、まいたけが二戸市産になります)

10月5日はオール二戸食材の日!

5日は、給食に使用する食材が全て二戸市産でまかなわれた「オール二戸食材の日」です。今年は馬淵川で育った鮎、旬のりんご、里芋や野菜など、二戸の自然と生産者さんの愛情がたくさんつまった給食になっています。調味料にも二戸のはちみつや足沢味噌を使っています。ぜひ、1つ1つの食材を味わってみてください。

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。