



11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(木)	ぎっくごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに、あかかぶのあまづけ せんべい、さとう、ぶどうゼリー	こめ、いなぎび、あわ、もちひえ せんべい、さとう、ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、さば、みそ、ちくわ とりにく	あかかぶ、かぶ、にんじん だいこん、ごぼう、ぶなしめじ ねぎ	11月から 新米になります。	緑黄色野菜 海そう
2日(金)	ごはん、ぎゅうにゅう あつやきたまご、ごまあえ じゃがいものみそ	こめ、さとう、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく ひじき、もめんどうふ、わかめ みそ	ねぎ、ほうれんそう、にんじん もやし、たまねぎ	浄法寺小学校6年生のみなさんが 考えてくれた献立です!	魚類 果物
5日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう ほっけのてりやき、にくじゃが こうやどうふのみそ、シャインマスカットミニゼリー	こめ、じゃがいも、さとう、でんぶん シャインマスカットミニゼリー	ぎゅうにゅう、ほっけ、ぶたにく こうやどうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、しいたけ こんにやく、いんげん、キャベツ ねぎ		海そう 緑黄色野菜
6日(火)	むぎごはん、ぎゅうにゅう たるさわみそのそぼろどん ほうれんそうのおひたし、すましじる	こめ、むぎ、あぶら、さとう、やきふ	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず たるさわみそ、かにふうみフレーク もめんどうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン ほしいたけ、しょうが、ほうれんそう もやし、えのきたけ、だいこん、みつば	とり肉や大豆、野菜などを足沢みそで 味付けしたそぼろです。	芋類 乳製品
7日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう とりのからあげ、チーズサラダ なめこじる	こめ、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ わかめ、みそ	キャベツ、きゅうり、えだまめ にんじん、なめこ、だいこん ねぎ	御遠地小学校5、6年生のみなさん が考えてくれた献立です! ◆とりのからあげ 1人2こ	小魚 芋類
8日(木)	ぎっくごはん、ぎゅうにゅう にのへたなかきゅうりハンバーグ、こぎかなサラダ こんさいのりきゅうり、まめによるこぶ	こめ、いなぎび、あわ、もちひえ パンこ、さとう、でんぶん さつまいも、ねりごま	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、こんぶ ぶたにく、たまご、ちりめんじゃこ あぶらあげ、たるさわみそ、だいず	たまねぎ、キャベツ、もやし きゅうり、にんじん、ごぼう だいこん、しいたけ、ねぎ	★11月8日はいい歯の日★ よくかんで食べましょう	果物 卵
9日(金)	さつまいもごはん、ぎゅうにゅう さけのみそバターソース、はなやさいサラダ たまごスープ	こめ、さつまいも バター、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、たまご もめんどうふ	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、にんじん、こまつな えのきたけ、ねぎ	★11月11日は「鮭の日」★ 鮭という漢字は、魚編に「圭」と書 きます。この「圭」を分解すると、 「十一・十一」と書くことから、この 日は鮭の日とされました。9日は 北海道の郷土料理「鮭のちゃん ちゃん焼き」をイメージした料理で す。	豆製品 果物
12日(月)	なめし、ぎゅうにゅう とりのしょうがやき、さつまいもあんかけ こまつなのみそ	こめ、さとう、ごま さつまいも、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、がんもどき もめんどうふ、みそ	あおな、しょうが、えだまめ こまつな、にんじん、だいこん ねぎ		緑黄色野菜 海そう
13日(火)	ぎっくごはん、たまごふりかけ、ぎゅうにゅう いわしのうめに、こまずあえ ぶりののみそ	こめ、ごま、いなぎび、あわ もちひえ、さとう ごまあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご、かつおぶし いわし、ひじき、ぶりの、みそ、のり	うめ、ほうれんそう、もやし にんじん、だいこん、ねぎ		果物 卵
14日(水)	しょくパン、ブルーベリージャム ジョア(マスカット)、ほうれんそうオムレツ シーフードスパゲッティ いなきびいりあきあじシチュー	しょくパン、ブルーベリージャム あぶら、スパゲッティ、バター さつまいも、いなぎび	ジョア、たまご、ベーコン えび、いか、あさり とりにく、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ にんにく、ぶなしめじ、まいたけ しいたけ、エリンギ	秋を感じる4種類のきのこやさつま いもが入ったシチューです。	小魚 豆製品
15日(木)	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのかばやきふう、くきわかめサラダ はくさいなべ、ラ・フランスゼリー	こめ、でんぶん、あぶら、さとう ごまあぶら、パンこ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう、さんま、くきわかめ とりにく、もめんどうふ	しょうが、たまねぎ、にら、にんじん はくさい、もやし、きゅうり ぶなしめじ、こんにやく、ねぎ		乳製品 芋類
16日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう ふくじんづけあえ、こんさいのポークカレー りんご	こめ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ふくじんづけ、きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ、ごぼう れんこん、りんご	☆二戸のおいしいりんご☆ 味わっていただきます。	魚類 海そう
19日(月)	かむわかめごはん、ぎゅうにゅう ちぐさやき、ひじきのいりに とんじる、ようなしミニゼリー	こめ、さとう、ようなしミニゼリー	ぎゅうにゅう、わかめ、くきわかめ たまご、とりにく、チーズ、ひじき だいず、あぶらあげ、さつまあげ ぶたにく、もめんどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう こんにやく、キャベツ、ごぼう ぶなしめじ、ねぎ	☆毎月19日は食育の日☆ よくかんで食べてもらえるよう、 くきわかめが入ったごはんです。 よくかんで食べましょう。	芋類 きのご類
20日(火)	むぎごはん、ぎゅうにゅう ぎっくごはん、ぎゅうにゅう さつまいも、ねりごま	こめ、むぎ、ラー油、いなぎび ごまあぶら、でんぶん さとう、ねりごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず もめんどうふ、とりにく、みそ わかめ、えび	にんじん、ほしいたけ、たまねぎ ねぎ、にら、にんにく、しょうが きゅうり、もやし、たけのこ はくさい、えのきたけ		果物 小魚
21日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき、れんこんのきんぴら きのこじる	こめ、ごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、ちくわ もめんどうふ	ごぼう、にんじん、れんこん、ねぎ こんにやく、なめこ、ぶなしめじ まいたけ、えのきたけ、だいこん	☆毎月25日は二戸食の日☆ 22日の給食には、お米や雑穀、 鶏肉、秋が旬のさつまいもやかぼ ちやなど二戸の食材がたくさん 入っています。	海そう 緑黄色野菜
22日(木)	ごこうめごはん、ぎゅうにゅう にのへのあきやさいかきあげ、すきこんぶのにつけ ひつつみ、キャラメルプリン	こめ、くろまい、いなぎび、あわ もちひえ、あぶら、さつまいも、さとう こむぎ、ひつつみ、キャラメルプリン	ぎゅうにゅう、さつまあげ ちりめんじゃこ、すきこんぶ だいず、とりにく	うめ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ にんじん、こんにやく、きぬさや ごぼう、まいたけ、ひめたけのこ		緑黄色野菜 魚類
23日(金)	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日					
26日(月)	チャーハン、ぎゅうにゅう ふたごさいももロッケ たけのことあつあけのピリからに、はるさめスープ	こめ、あぶら、さといも、じゃがいも パンこ、さとう、ごまあぶら はるさめ、でんぶん	ぎゅうにゅう、やきぶた、たまご ぶたにく、とりにく、あつあげ	コーン、にんじん、グリーンピース たまねぎ、しいたけ、こんにやく たけのこ、ほしいたけ、きぬさや はくさい、ねぎ、こまつな、しょうが	ふたごさいもも、きたかみし、つく 二子里芋は、北上市で作られている 「赤茎」と呼ばれる品種で、粘りとま ろやかさがある里芋です。	魚類 果物
27日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう ほっけのしおやき、だいこんのそぼろに あきやさいたっぷりみそ、みかんゼリー	こめ、さとう、でんぶん さつまいも、みかんゼリー	ぎゅうにゅう、ほっけ、ぶたにく あぶらあげ、たるさわみそ	にんじん、たまねぎ、だいこん グリーンピース、しょうが、ぶなしめじ まいたけ、かぼちゃ、ねぎ		海そう 卵
28日(水)	ぎっくごはん、なつとう、ぎゅうにゅう ブロッコリーのごまあえ、おでん りんご	こめ、いなぎび、あわ、もちひえ さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、なつとう、こんぶ さつまあげ、こうやどうふ、ちくわ うずらたまご、がんもどき	にんじん、ブロッコリー、キャベツ だいこん、こんにやく、りんご	◆11月29日は いわて短角和牛学校給食の日◆ 二戸産の短角牛を使った牛丼で す。裏面に短角牛の紹介がありま す。	緑黄色野菜 芋類
29日(木)	むぎごはん、ぎゅうにゅう にのへのたんかくぎゅうどん、そくせきづけ あさりののみそ	こめ、むぎ、さとう ごま、でんぶん、やきふ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく かつおぶし、あさり もめんどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ キャベツ、きゅうり、たくあん だいこん		果物 小魚
30日(金)	ごはん、ぎゅうにゅう ガーリックチキン、さつまいもサラダ ミネストローネ	こめ、でんぶん、さつまいも マカロニ、ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、だいず	にんにく、キャベツ、にんじん マッシュルーム、たまねぎ、コーン グリーンピース、セロリ、トマト	熱量(kcal) 基準値 月平均 小学校 650kcal 630kcal 中学校 830kcal 788kcal	魚類 海そう

11月24日は和食の日

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう!



★栄養バランスが整いやすい
ごはんは、いろいろな食材や味付けの主 菜・副菜と組み合わせることができるの で、栄養のバランスがとりやすいです。

お茶わん1杯 (150g) 当り

- エネルギー 252kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg



★腹持ちがよい
粒のまま食べるごはんは、パンや 麺類に比べると消化・吸収がゆっ くりされるため、腹持ちがよくお ながすすきにくくなります。

今月の二戸市産

こめ(いわてっご)
ぎっく(いなぎび、もちひえ、あわ)
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、なごねぎ、あかかぶ、かぶ
じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、ピーマン
さつまいも、はくさい、かぼちゃ、りんご