



# 12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)	ひじきごはん、ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき、なめたけあえ じゃがいものみそしる	こめ、ごま、ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、ひじき、とりにく もめんどうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	にんじん、はくさい、もやし なめたけ、ほうれんそう ねぎ		魚類 果物 
4日(火)	ざっこくごはん、ジョア(オレンジ) とりしそチーズフライ、ごまじゃこサラダ カレーふうみスープ	こめ、いなきび、もちひえ、あわ パンこ、こむぎこ、あぶら、ごま ドレッシング	ジョア、とりにく、こなチーズ ちりめんじゃこ、ぶたにく	あかじそ、だいこん、きゅうり にんじん、もやし、マッシュルーム はくさい、たまねぎ、こまつな		豆製品 乳製品 
5日(水)	むぎごはん、ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき、だいこんのちゅうかに はくさいのみそしる	こめ、むぎ、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう、さば、とりにく あぶらあげ、たるさわみそ	だいこん、にんじん、しいたけ こんにやく、えだまめ、はくさい ねぎ、もやし、えのきたけ	しおこうじ、にほん ちょうみりょう 塩麹は日本の調味料の1つ。肉 かきやまめ、かつお や魚の旨味をアップさせます。	芋類 緑黄色野菜 
6日(木)	カレーピラフ、ぎゅうにゅう トマトオムレツ、ツナごぼうサラダ コーンスープ、ミニチーズ	こめ、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご いかまぼこ、ツナ、ベーコン チーズ	グリーンピース、たまねぎ、トマト ごぼう、だいこん、きゅうり にんじん、コーン	ミニチーズ 1人 2個	きのこ類 果物 
7日(金)	ごはん、のりつくだに、ぎゅうにゅう いわしのゆずみそに きりぼしだいこんのいために、さわにわん	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、のり、いわし、みそ さつまあげ、だいち、ぶたにく	ゆず、きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、こんにやく、ごぼう ねぎ、たけのこ、ほしいたけ	ご家庭でも切干大根など、かみごた えのある食品を活用しましょう。	芋類 緑黄色野菜 
10日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう たんかくぎゅうのやきにくどん、もやしナムル かいそうスープ、あまおういちごミニゼリー	こめ、むぎ、ごま、でんぷん ドレッシング、ミニゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、えび かいそう	たまねぎ、キャベツ、パプリカ いんげん、にんじん、もやし こまつな、ぜんまい、たけのこ はくさい、だいこん、ねぎ、にんにく	二戸の短角牛を使用した焼き肉丼! ごはんにかけて食べてください★	芋類 乳製品 
11日(火)	なめし、ぎゅうにゅう さばのカレーふうみやき ざっこくいりじゃがいものそばろに こまつなのみそしる	こめ、じゃがいも、あぶら さとう、でんぷん、いなきび	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく もめんどうふ、あぶらあげ たるさわみそ	あおな、にんじん、たまねぎ しいたけ、こんにやく、グリーンピース こまつな、だいこん、ねぎ、しょうが	★12日はクリスマス給食です★ もみの木の形のハンバーグには雪 に見立てたホワイトソースがかかっ ています。	卵 果物 
12日(水)	ミニこくとうパン、ぎゅうにゅう ハンバーグホワイトソースがけ、 はなやさいサラダ、ピヤベース クリスマスケーキ	ミニこくとうパン、さとう、バター なまクリーム、でんぷん、あぶら ドレッシング、クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく さけ、えび、ほたて	たまねぎ、ぶなしめじ、きゅうり にんじん、キャベツ、カリフラワー ブロッコリー、セロリ、トマト		豆製品 果物 
13日(木)	ごはん、ぎゅうにゅう にのへざっこくコロッケ、パックスソース ヤーコンのきんぴら、かしわじる	こめ、じゃがいも、いなきび もちひえ、あわ、パンこ、あぶら ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	ヤーコン、にんじん、ほしいたけ こんにやく、ごぼう、ぶなしめじ ねぎ	コロッケには二戸市産の雑穀と じゃがいもが使われています★	小魚 緑黄色野菜 
14日(金)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅう とうじカレー、こんにやくサラダ りんご	こめ、いなきび、もちひえ、あわ ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ ごぼう、れんこん、にんにく しょうが、だいこん、きゅうり もやし、コーン、こんにやく、りんご	りんご 1人 1/4個	魚類 海そう 
17日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう たらんオーロラソースがけ、チーズサラダ ラビオリスープ	こめ、でんぷん、あぶら ノンエッグマヨネーズ ドレッシング、ラビオリ	ぎゅうにゅう、たら、チーズ ウインナー	キャベツ、きゅうり、にんじん えだまめ、はくさい、もやし ねぎ	たら 鱈という字は魚へんに雪と書く ように、冬が旬の魚です。	海そうきのこ類 
18日(火)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみやき、ごまあえ たるさわみそけんちんじる、みかんゼリー	こめ、いなきび、もちひえ、あわ あぶら、ごま、みかんゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ もめんどうふ、たるさわみそ	レモン、ほうれんそう、にんじん もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ ぶなしめじ、こんにやく、ふき ひめたけのこ	2学期給食最終日です。冬休み も元気に過ごしてくださいね!	芋類 小魚 

熱量(kcal)	基準値	月平均
小学校	650kcal	641kcal
中学校	830kcal	806kcal



かつ ちに とうじ



## 12月22日は『冬至』です

冬至は太陽が1年で最も低い位置にきて、夜が一番長くなる日です。冬至に食べる物として親しまれているのが、「冬至がゆ」と「かぼちゃ」です。冬至がゆは小豆を入れたおかゆのことで、小豆の赤色が太陽を意味する魔よけの色で、冬至に食べて厄払いをします。かぼちゃは栄養豊富で長期保存がきくことから、冬の栄養補給になり、冬至に食べると風邪などをひかない丈夫な体になると言われています。この他にも縁起をかついだ「運盛り」や「ゆず湯」など、さまざまな風習がありますので、ぜひご家庭で冬至の過ごし方を楽しんでみてください。

### ★運盛り

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」を呼びこめると言われています。かぼちゃもその1つ。かぼちゃは別名「なんきん」と言います。かぼちゃの他にも、にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん・・・など、「ん」のつく食べ物を食べて縁起をかつぎます。

### ★14日は「冬至給食」です!

14日の冬至カレーは、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこんと、「ん」のつく食べ物がたくさん入っています。こんにやくサラダにも、だいこんやこんにやくが使われていて、健康を願う冬至献立となっています。ドレッシングもほんのりゆず風味です★

### ★ゆず湯

冬が旬のゆずは香りが強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えが古くよりありました。端午の節句に入る、しょうぶ湯も同じ理由ですね。また、【ゆず＝融通】がきく】、【冬至＝湯治】に通じて縁起も良いため、冬至にはゆず湯に入る風習ができました。ゆず湯には血行を促進して体を温める効果もあるため、かぜ予防にもピッタリということです。



こんげつ 二戸市産  
**今月の二戸市産**

こめ(いわてっこ)  
ざっこく(いなきび、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  
はくさい、ながねぎ、たまねぎ  
キャベツ、にんじん、だいこん  
じゃがいも、りんご

今年も学校給食にご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございます。来年も安心安全な給食、そして、子ども達に楽しみにしてもらえようおいしい給食をめざしていきたく思います。

よいお年を

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。