



# 1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】		
17日(木)	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう いわしのさんべいに、ごまあえ じゃがいものみそしる、みかんゼリー	こめ、さとう、ごま、じゃがいも みかんゼリー	ぎゅうにゅう、いわし、もめんどうふ わかめ、みそ	あかじそ、ほうれんそう、にんじん もやし、だいこん、ねぎ	今年1年、健やかに過ごせることを願う 「お屠蘇」の代わりに、「酒かす」を 使った煮魚です。	卵 きのこ類
18日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう とうふハンバーグ、こんさいのポークカレー フルーツヨーグルト	こめ、むぎ、パンこ、じゃがいも ゼリー、なまクリーム	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく ぶたにく、ヨーグルト	ごぼう、れんこん、たけのこ たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、りんご、パイン、もも ブルーベリー	★毎月19日は食育の日★ 根菜がたくさん入ったかみかみメ ニューです。	緑黄色野菜 海そう
21日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう ぶりのてりやき、さんしょくなます こうはくぞうに	こめ、むぎ、さとう、もち	ぎゅうにゅう、ぶり、とりにく	だいこん、にんじん、きくのはな はくさい、ほししいたけ、みつば	21日の「こうはくぞうに」にはおまじ のおもちが入っています。よくかんで食 べましょう。	豆製品 小魚
22日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう とりのからあげ、かいそうサラダ なめこのみそしる	こめ、でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく かいそう、もめんどうふ、みそ	もやし、きゅうり、コーン なめこ、だいこん、にんじん、ねぎ	仁左平小学校6年生のみなさん が考えてくれた献立です！	芋類 魚類
23日(水)	ミルクロールパン、ぎゅうにゅう トマトグラタン、まめとツナのサラダ はくさいのクリームに、チーズドック	ミルクロールパン、じゃがいも こむぎこ、マカロニ、さとう いなきび、バター、チーズドック	ぎゅうにゅう、だいた、ツナ とりにく、チーズ	トマト、たまねぎ、ピーマン ほうれんそう、パプリカ、キャベツ レモンじり、にんじん、はくさい コーン、しいたけ		果物 海そう
24日(木)	ごはん、ぎゅうにゅう さけのしおやき、きんぴらごぼう あさりのみそしる	こめ、ごま、ごまあぶら あぶら、さとう、やきふ	ぎゅうにゅう、さけ、さつまあげ もめんどうふ、あさり、わかめ みそ	ごぼう、にんじん、ピーマン こんにやく、だいこん、ねぎ	福岡小学校6年生のみなさんが 考えてくれた献立です！	乳製品 卵
25日(金)	なめし、ぎゅうにゅう いなきびコロッケ、すきこんぶにつけ しみどうふのみそしる がっこうきゅうしよくしゅうかんゼリー	こめ、じゃがいも、いなきび パンこ、あぶら、さとう がっこうきゅうしよくしゅうかんゼリー	ぎゅうにゅう、さつまあげ ちりめんじゃこ、すきこんぶ だいた、しみどうふ、たるさわみそ	たまねぎ、にんじん、こんにやく きぬさや、キャベツ、ねぎ	1月24日～30日は ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間です★	緑黄色野菜 きのこ類
28日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう にのへどうふのたるさわみそでんがく くきわかめのきんぴら、ひつまみ	こめ、さとう、ごま ごまあぶら、ひつまみ	ぎゅうにゅう、やきどうふ たるさわみそ、さつまあげ くきわかめ、とりにく	にんにく、こんにやく、にんじん ほししいたけ、いんげん、ごぼう まいたけ、ねぎ、ひめたけのこ	24日から30日の5日間は、 地域の産物や料理を味わいま す。裏面の給食だよりも見て くださいね。	卵 緑黄色野菜
29日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう にのへたんかくぎゅうビビンバ ブロッコリーのサラダ、さんりくめかぶのスープ アセロラゼリー	こめ、ごま、ごまあぶら さとう、あぶら、でんぷん アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく めかぶ、もめんどうふ	ぜんまい、ほうれんそう、もやし にんじん、にんにく、ブロッコリー キャベツ、パプリカ、コーン、ねぎ だいこん、ほししいたけ、しょうが		乳製品 小魚
30日(水)	ざっこくごはん、かつおぶりかけ、ぎゅうにゅう あつやきたまご、にしめ こまつなのみそしる	こめ、ごま、あわ、もちえい いなきび、さとう	ぎゅうにゅう、のり、かつお、たまご とりにく、やきどうふ、やきちくわ こんぶ、あぶらあげ、たるさわみそ	ねぎ、ほうれんそう、ひじき にんじん、ごぼう、ふき、わらび ほししいたけ、こんにやく、こまつな だいこん、ねぎ	給食だより	果物 芋類
31日(木)	むぎごはん、ぎゅうにゅう ざっこくいりマーボーどうふ、パンパンジーサラダ ごもくスープ	こめ、むぎ、いなきび ごまあぶら、さとう、ねりごま でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいた ごめんどうふ、とりにく、みそ うずらたまご	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ ねぎ、にら、にんにく、しょうが きゅうり、もやし、チンゲンサイ きくらげ、たけのこ、はくさい	熱量(kcal) 基準値 月平均 小学校 650kcal 656kcal 中学校 830kcal 813kcal	魚類 海そう

## 全国学校給食週間



今年の全国学校給食週間は、24日から30日の間に地域の産物や料理を取り入れた献立を実施します。広い岩手県のそれぞれの気候や風土によって作り上げられた食文化に触れてみましょう。裏面の給食だよりには、郷土料理の紹介が載っています。

地域の産物や料理  
を知り、すすんで食  
べよう！



### 【県北】

二戸市をはじめとする県北地域は、寒さに強い雑穀や鶏肉・牛肉などの畜産も盛んです。25日の給食はいなきびが入ったコロッケ、29日の給食は二戸短角牛ビビンバが登場します。また、二戸の大豆を使った凍み豆腐や足沢味噌を使った豆腐田楽も登場します。

### 【三陸沿岸】

宮古市をはじめとする沿岸地域は、日本有数の漁場で魚介類や海藻の宝庫です。29日の給食は、三陸めかぶを使ったスープが登場します。

いわてけん  
岩手県



## 1月22日と24日のこんだてについて

22日と24日の給食は、「バランスのよい献立の立て方」という食の授業の中で、仁左平小学校6年生と福岡小学校6年生のみなさんが考えてくれた献立です。栄養バランスに気をつけながら、主食・主菜・副菜・汁物のそろった献立を考えてくれました。残さずおいしくいただきます！

## ◆今月の二戸市産◆

こめ(いわてっこ)  
ざっこく(あわ、もちえい、いなきび)  
とりにく、ぎゅうにく、たるさわみそ  
もめんどうふ、しみどうふ、やきどうふ  
にんじん、だいこん、じゃがいも  
たまねぎ、ながねぎ、キャベツ



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。