



2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(金)	なめし、ぎゅうにゅう、いわしのごみそにきりぼしだいこんのさっぱりあえけんちんじる、せつぶんまめ	こめ、さとう、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、いわし、みそいとかまぼこ、もめんどうふあぶらあげ、だいず	あおな、にんじん、きりぼしだいこんきゅうり、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、わらび	2月3日の節分にちなみ、1日は節分給食です。	芋類 小魚
4日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅうシューマイ、マーボーだいこんちゅうかふうなめこスープ、りんごゼリー	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶらさとう、でんぷん、ごまあぶらりんごゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずみそ、えび、たまご	たまねぎ、しょうが、だいこんピーマン、ねぎ、こんにやくにんじん、なめこ、チンゲンサイ	豆まきは大豆派？落花生派？今月の給食には、大豆からできる食べ物(豆腐、豆乳、湯葉、厚揚げなど)を多く使用しています。採っててくださいね。	海そう 乳製品
5日(火)	ごはん、ぎゅうにゅうみそカツ、ごまずあえゆばのすましじる	こめ、パンこ、こむぎこ、あぶらさとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそひじき、あさり、ゆば、なると	にんじん、もやし、ほうれんそうえのきたけ、ねぎ		卵 緑黄色野菜
6日(水)	うじまっちゃパン、ぎゅうにゅうハムチーズピカタ、ペンのざっこくミートソースあさりのシチュー、みかん	うじまっちゃパン、さとう、マカロニもちあわ、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ハムチーズ、ぶたにく、こなチーズベーコン、あさり	たまねぎ、マッシュルームピーマン、にんじん、ぶなしめじほうれんそう、みかん	雑穀ミートソースには、二戸市産のもちあわが入っています★	豆製品 海そう
7日(木)	むぎごはん、ぎゅうにゅうさけのてりやき、れんこんのきんぴらはくさいのみそしる	こめ、むぎ、さとう、ごまごまあぶら	ぎゅうにゅう、さけ、ちくわあぶらあげ、たるさわみそ	ごぼう、にんじん、れんこんこんにやく、はくさい、だいこんねぎ、えのきたけ	白菜は寒くなるほど甘味が増しておいしくなります♪	芋類 乳製品
8日(金)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅうタコライス、かいそうスープあんにんフルーツポンチ	こめ、いなぎび、もちひえ、あわひよこまめ、でんぷん、ゼリーあんにんどうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにくぎゅうにく、かいそう、えび	にんじん、コーン、グリーンピースピーマン、たまねぎ、にんにくはくさい、もやし、ねぎ、たけのこみかん、もも、パイナップル	タコライスは沖縄のソウルフードです★	豆製品 きのこと類
11日(月)	けんこくきねんひ 建国記念の日					
12日(火)	ごはん、ぎゅうにゅうとりのからあげ、チーズサラダあさりのみそしる	こめ、でんぷん、あぶらドレッシング、やきふ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズあさり、もめんどうふ、わかめみそ	にんじん、キャベツ、きゅうりえだまめ、だいこん	中央小学校6年生のみなさんが考えてくれた献立です！	卵 緑黄色野菜
13日(水)	ざっこくごはん、たまごふりかけぎゅうにゅう、いわしのおかかいたけのことあつあげのもの、いもだんごじる	こめ、いなぎび、もちひえ、あわごま、さとう、ごまあぶらじゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご、のりかつおぶし、いわし、とりにくあつあげ、ぶたにく、みそ	にんじん、こんにやく、たけのこほししいたけ、きぬさや、だいこんごぼう、ねぎ、まいたけ	豚肉にはこんにやくやたけのこなどのかみかみ食材が入っています。	乳製品 果物
14日(木)	ピラフ、ぎゅうにゅうチーズオムレツ、ブロッコリーのツナポンポークビーンズ、チョコプリン	こめ、さとう、ごまあぶらひよこまめ、チョコプリン	ぎゅうにゅう、たまご、チーズツナ、ぶたにく、だいず	にんじん、コーン、あかピーマングリーンピース、キャベツ、きゅうりブロッコリー、たまねぎ		海そう きのこと類
15日(金)	ごはん、ぎゅうにゅうハンバーグ、ジャーマンポテトわかめのみそしる	こめ、さとう、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにくベーコン、わかめ、もめんどうふみそ	たまねぎ、にんじん、えだまめだいこん、ねぎ	石切所小学校6年生のみなさんが考えてくれた献立です！	魚類 緑黄色野菜
18日(月)	ごはん、ぎゅうにゅうかにたまのあまずあん、ホイコーローワンタンスープ、みかんゼリー	こめ、さとう、でんぷんごまあぶら、ワンタนมかんゼリー	ぎゅうにゅう、たまご、かにぶたにく、あつあげ、みそ	キャベツ、しいたけ、たまねぎグリーンピース、ピーマン、にんじんきくらげ、たけのこ、ねぎ、もやしほししいたけ	毎月19日は食育の日★二戸の鶏肉を使用したチキン南蛮と、カルシウムたっぷり的小魚サラダのかみかみメニューになっています。	魚類 海そう
19日(火)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅうにのへちキンなんばん、ごさかなサラダあつあげのみそしる、(中学校のみ:チーズ)	こめ、いなぎび、もちひえ、あわかたくりこ、あぶら、さとうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにくちりめんじやこ、あつあげたるさわみそ、(中:チーズ)	たまねぎ、ピーマン、キャベツもやし、きゅうり、にんじんはくさい、ぶなしめじ、こまつな		卵 果物
20日(水)	むぎごはん、ぎゅうにゅうチーズインくだんご、イタリアンくじゃがまめこスープ	こめ、むぎ、パンこ、じゃがいもさとう、いなぎび	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズぶたにく、ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、いんげんトマト、はくさい、ねぎ、コーンチンゲンサイ	肉団子は小学校1個、中学校2個です。	海そう きのこと類
21日(木)	ごはん、のりつくだに、ぎゅうにゅうさけのしおやき、ごまあえなめこじる	こめ、ごま	ぎゅうにゅう、のりつくだにさけ、もめんどうふ、みそ	にんじん、もやし、ほうれんそうなめこ、だいこん、ねぎ	22日のビーフシチューの牛肉は、二戸市で生まれ育った短角牛を使用しています。地元の食材を味わおう！	芋類 果物
22日(金)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅうにのへちんかくぎゅうのビーフシチューはなやさいサラダ、ぼんかん	こめ、いなぎび、もちひえ、あわじゃがいも、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ、にんにくマッシュルーム、キャベツブロッコリー、カリフラワーぼんかん	ぼんかんは1人 1/2カット	魚類 乳製品
25日(月)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅうたるさわみそぎょうざ、ちゅうかサラダはっぽうさい、カルシウムウエハース	こめ、いなぎび、もちひえ、あわこむぎこ、ごま、ドレッシングでんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにくたるさわみそ、ちゅうかくらげえび、いか、うずらたまごカルシウムウエハース	キャベツ、たまねぎ、にら、もやしきゅうり、パプリカ、にんじんはくさい、ほししいたけ、たけのこきぬさや、きくらげ	毎月25日は二戸食の日★今回は、足沢味噌を使用したピッコウのみそぎょうざが登場します。足沢味噌は二戸市産の大豆からできています。	豆製品 果物
26日(火)	むぎごはん、ぎゅうにゅうさばのみりんやき、ひじきのいりにこうやどうふのみそしる	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さば、さつまあげひじき、だいず、あぶらあげこうやどうふ、たるさわみそ	にんじん、たまねぎ、こんにやくキャベツ、ねぎ		緑黄色野菜 果物
27日(水)	ごはん、ジョア(マスカット)とうにゅうクリームコロッケはなやさいのガーリックソテー、ミネストローネ	こめ、こむぎこ、あぶらオリーブオイル、マカロニ、さとうじゃがいも	ジョア、とうにゅう、ウインナーベーコン、だいず	たまねぎ、コーン、キャベツパプリカ、ブロッコリー、にんにくカリフラワー、セロリ、トマトグリーンピース、にんじん		海そう きのこと類
28日(木)	ごはん、なつとう、ぎゅうにゅうひじきあつやきたまご、そくせきづけじゃがいものみそしる	こめ、さとう、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、なつとう、たまごひじき、かつおぶし、もめんどうふあぶらあげ、わかめ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじんたくあん、ねぎ	熱量(kcal) 基準値 月平均 小学校 650kcal 639kcal 中学校 830kcal 803kcal	緑黄色野菜 きのこと類



2月12日(火)・15日(金)のこんだてについて



2月12日(火)は中央小学校6年生のみなさん、15日(金)は石切所小学校6年生のみなさんが「バランスのよい献立の立て方」という授業で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。味わって、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(いなぎび、もちひえ、あわ)
ぎゅうにく(2/22)
とりにく、もめんどうふ、たるさわみそ
にんじん、ねぎ、じゃがいも
たまねぎ(2/21頃まで二戸市産)

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。