



4月こんだてのおしらせ



平成31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】		
8日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう、てりやきチキン、チーズサラダ、たまごスープ	こめ、ドレッシング、でんぷん	ぎゅうにゅう、とり、チーズ、たまご、もめんどうふ	にんじん、キャベツ、きゅうり、えだまめ、しいたけ、こまつな、ねぎ	今日から今年度の給食が始まります★季節の食材や地域の特産品を活用し、心も体も元気になる給食をめざしていきます。よろしくお願ひします。	海そう 芋類
9日(火)	わかめごはん、ぎゅうにゅう、さけのしおやき、きんぴらごぼう、はくさいのみそしる	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、わかめ、さけ、さつまあげ、あぶらあげ、たるさわみそ	ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにやく、はくさい、ねぎ		緑黄色野菜 果物
10日(水)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、みそカツ、ごまかなサラダ、めかぶじる	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ちりめんじゃこ、めかぶ、もめんどうふ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ		卵 きのこ類
11日(木)	ごはん、ぎゅうにゅう、さばのみそ、にくじゃが、なめこじる、ぶどうゼリー	こめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、さば、みそ、ぶたにく、もめんどうふ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、こんにやく、いんげん、なめこ、だいこん、ねぎ		乳製品 海そう
12日(金)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅう、にらまんじゅう、パンサンデー、はっぽうさい	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ、こむぎこ、ごまあぶら、はるさめ、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく、たまご、えび、いか、うずらたまご	にら、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、はくさい、たけのこ、ほししいたけ、きぬさや、きくらげ	◆にらまんじゅう 小学校1こ、中学校2こ	豆製品 果物
15日(月)	ごはん、のりかつおふりかけ、ぎゅうにゅう、さくらえびとえだまめのあつやきたまご、ひじきのいりに、こまつなのみそしる	こめ、ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、のり、かつおぶし、たまご、さくらえび、さつまあげ、ひじき、だいず、あぶらあげ、たるさわみそ	えだまめ、にんじん、たまねぎ、こんにやく、こまつな、だいこん、ねぎ		きのこ類 芋類
16日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう、にくだんご、かいそうサラダ、ワンタンスープ、げんきヨーグルト	こめ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とり、かいそう、ぶたにく、たまご、ヨーグルト	たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、ねぎ、はくさい、ほししいたけ	◆にくだんご 小学校1こ、中学校2こ	果物 魚類
17日(水)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅう、ほっけのしおやき、ひめたけのこのそぼろに、あさりのみそしる	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ、さとう、でんぷん、やきふ	ぎゅうにゅう、ほっけ、とり、あさり、もめんどうふ、わかめ、みそ	ひめたけのこ、にんじん、たまねぎ、きぬさや、ほししいたけ、だいこん	4月18日は「よい歯の日」です。かむことを意識して食べましょう。	海そう 緑黄色野菜
18日(木)	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう、いかリングフライ、ごまあえ、いもだんご、まんてんいわしっこ	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、ごま、いもだんご、さとう	ぎゅうにゅう、いか、たまご、ぶたにく、みそ、いわし	あかじそ、ほうれんそう、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、こんにやく	◆いかリングフライ 1人 2こ	豆製品 果物
19日(金)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、ふくじんづけあえ、ポークカレー、あまなつ	こめ、むぎ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こんにやく、しょうが、りんご、バナナ、ふくじんづけ、あまなつ	◆あまなつ 1人 1/4こ	卵 小魚
22日(月)	ごはん、ぎゅうにゅう、さけのこうみソースがけ、そくせきづけ、とんじり、とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	こめ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、もめんどうふ、みそ、とうにゅう	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たくあん、しめじ、だいこん、ごぼう、こんにやく、いちご		緑黄色野菜 海そう
23日(火)	たけのごはん、ぎゅうにゅう、ごまかないりかきあげ、ごますあえ、おいわすましじる、さくらもち	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、したらまふ、はなふ、さくらもち	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とり、ごま、ちりめんじゃこ、ひじき、あさり、もめんどうふ、なると	たけのこ、えだまめ、しゅんぎく、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ	入学・進級のお祝い給食です。	卵 きのこ類
24日(水)	むぎごはん、ぎゅうにゅう、とりのうめふうみやき、はるのごもきんぴら、きぬさやとあぶらあげのみそしる	こめ、むぎ、ごま、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とり、さつまあげ、あぶらあげ、たるさわみそ	うめ、ふき、ひめたけのこ、ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにやく、キャベツ、だいこん、きぬさや、ねぎ	毎月25日は「二戸食の日」です。二戸産の短角牛ハンバーグです。	芋類 小魚
25日(木)	ざっこくごはん、ぎゅうにゅう、にのへたんかきぎゅうハンバーグ、コールスローサラダ、やさいスープ	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ、パンこ、さとう、でんぷん、ドレッシング、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、たまご、ベーコン	にんじん、キャベツ、きゅうり、パプリカ、たまねぎ、はくさい	あす 明日26日のオレンジは 1人 1/4こ です。	豆製品 果物
26日(金)	ミルクロールパン、ジョア(マスカット)、トマトグラタン、はなやさいのガーリックソテー、コーンスープ、オレンジ	ミルクロールパン、じゃがいも、オリーブあぶら	ジョア(マスカット)、ウインナー、ベーコン、ぎゅうにゅう	なす、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パプリカ、ブロッコリー、カリフラワー、にんにく、コーン、オレンジ	熱量(kcal) 基準値 月平均 小学校 650kcal 624kcal 中学校 830kcal 784kcal	魚類 乳製品



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことのできる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



「こんだてのおしらせ」は、毎月配布します。毎日目を通していただき、なるべく朝食や夕食の内容と重ならないように、ご配慮をお願いいたします。また、裏面の「二戸食だより」にも食に関する情報を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

また、毎月19日は「食育の日」、25日は「二戸食の日」です。二戸市産の食材や特産品、郷土料理などを取り入れた献立の実施や、よくかんで食べてほしい食材を多く使用しています。献立表でも紹介しますので、合わせてご覧ください!

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)
とりにく、もめんどうふ
たるさわみそ、なましいたけ
じゃがいも、にんじん

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。