



4月こんだてのおしらせ

令和2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。		使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小/中 その日、家庭で 食べて頂きたい 食品です	
			あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】				
			1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】			
8日(水)	主食	ごはん						こめ		令和2年度 たのしい給食が 始まります! きのご類	小 665 中 847 緑黄色野菜 きのこ類
	主菜	さばの塩こうじ焼き	さば					さとう			
	副菜	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	とりにく	にんじん	えだまめ			さつまいも、砂糖	油		
	汁物	白菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ 足沢みそ	にんじん	はくさい、ねぎ						
	飲み物	牛乳		牛乳							
9日(木)	主食	麦ごはん						こめ、麦 小麦粉、はるさめ		心をこめて あいさつしよう 海そう 卵	小 653 中 852 海そう 卵
	主菜	春巻き	ぶたにく	にんじん	たまねぎ、キャベツ、しょうが 干しいたけ			でん粉、砂糖、米粉	油		
	副菜	浅漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり					
	汁物	豚汁	ぶたにく、木綿豆腐、みそ		しいたけ、だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ、こんにゃく						
	飲み物	牛乳		牛乳							
10日(金)	主食	ごはん						こめ		今日は菜の花が入った 「厚焼きたまご」です。 菜の花は、味く すのこのつぼみがい しいといわれている 春野菜です。味わ て食べ ましょう。 	小 585 中 886 豆製品 果物
	主菜	菜の花入り厚焼きたまご	卵		なのはな			砂糖、でん粉			
	副菜	もやしのナムル			こまつな、にんじん	もやし、ぜんまい			ドレッシング、ごま		
	汁物	八宝菜	ぶたにく、えび、いか	にんじん		たまねぎ、はくさい 干しいたけ、たけのこ きぬさや、きくらげ		でん粉	ごま油		
	デザート	チーズドッグ(中)	たまご	チーズ				小麦粉、砂糖	油		
飲み物	牛乳		牛乳								
13日(月)	主食	ごはん						こめ		食べ終わった ら、きちんとあ いさつしよう! 	小 628 中 814 芋類 種実類
	主菜	豚肉メンチカツ	ぶたにく	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、キャベツ			でん粉、パン粉 小麦粉、砂糖	油		
	副菜	切り干大根の炒め煮	さつまいも、だいず	にんじん	きりぼしだいこん、干しいたけ こんにゃく						
	汁物	めかぶ汁	豆腐、みそ	めかぶ	にんじん	だいこん、ねぎ					
	デザート	あられ							あられ		
飲み物	牛乳		牛乳								
14日(火)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび もちひえ、あわ		花野菜サラダに使用 される、フロッコ リーとかリフラワー は、花の部分を食べ るので「花野菜 サラダ」と名前が つきました。 	小 657 中 825 卵 小魚
	主菜	鶏肉のマーマレード焼き	とりにく					マーマレード、砂糖			
	副菜	花野菜サラダ		ブロッコリー、にんじん	カリフラワー、キャベツ、たまねぎ			砂糖	ドレッシング		
	汁物	なめこ汁	木綿豆腐、みそ	にんじん	なめこ、だいこん、ねぎ						
	デザート	ぶどうゼリー							ぶどうゼリー		
飲み物	牛乳		牛乳								
15日(水)	主食	麦ごはん						こめ、麦		秋田県の郷土料理 「だまご汁」は、 「きりたんぼ」と似 ていますが、「だま ご」は形が小さく まあるいのが特徴 です。 	小 704 中 891 乳製品 緑黄色野菜
	主菜	さんまの塩焼き	さんま								
	副菜	豚肉とふきの炒め煮	ぶたにく、さつまいも	にんじん	ふき、たけのこ、こんにゃく			砂糖	油		
	汁物	だまご汁	とりにく	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ まいたけ			だまごもち、さとも			
	飲み物	牛乳		牛乳							
16日(木)	主食	栗入り赤飯						こめ、もちこめ、あずき	くり	入学・進級 おめでとうございます 今日は、お祝い給 食です。デザート にかわいらしい、紅白 ミニ大福が付きま す。 	小 629 中 792 魚類 きのこ類
	主菜	花型ハンバーグ	豆腐、とりにく、おから	にんじん	たまねぎ			さとう、でん粉	油		
	副菜	野菜のケチャップ炒め	ウインナー	粉チーズ	にんじん	キャベツ、たまねぎ		マカロニ、さとう	オリーブ油		
	汁物	お祝いすまし汁	あさり、木綿豆腐 なると	にんじん、糸みつば				はな 花ふ			
	デザート	紅白ミニ大福						紅白大福			
飲み物	牛乳		牛乳								
17日(金)	主食	発芽玄米ごはん						こめ、発芽玄米		4月18日は「よい 歯の日」、毎月19 日は「食育の日」 です。17日の給 食は「かみかみ献 立」となっていま す。よく噛んで食 べましょう。 	小 631 中 754 芋類 果物
	主菜	菜の花かき揚げ		なのはな、にんじん	たまねぎ			小麦粉、でん粉	油		
	副菜	春の五目きんぴら	さつまいも	にんじん、青ピーマン	ふき、姫たけのこ、ごぼう こんにゃく			砂糖	ごま、ごま油、油		
	汁物	まめっこスープ	とりにく、だいず	にんじん	はくさい、ねぎ、チンゲンサイ コーン						
	デザート	元氣ヨーグルト		ヨーグルト							
その他	てんつゆ										
飲み物	牛乳		牛乳								

献立表が新しくなりました!

- ① 主食・主菜・副菜・汁物などがはっきりわかります
- ② 3つの食品から、さらに詳しく6つにわかれます
- ③ 料理に入っている材料がわかります

毎月19日は、「食育の日」毎月25日は、「二戸食の日」

となっています。給食でも、この日は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(雑穀・豆類・根菜類・小魚など)を多く取り入れています。毎月の献立表でも、今月はどんな二戸市産の食材を使用しているか、どんな特産品が登場するか、紹介しています。ぜひ、二戸市で作られているおいしい食材について覚えて、味わってみてくださいね!

