



5月こんだてのおしらせ

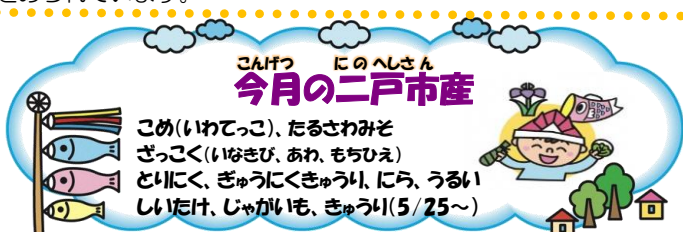
令和2年度



二戸市学校給食センター

給食日	こんだて名		使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	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】				
1日(金)	りん じ きゅう ぎょう 臨時休業									
7日(木)	主食	ちらしずし			にんじん	えだまめ、たけのこ、れんこん かんぴょう、干しいたけ	こめ、砂糖		 こどもの日 5月5日の子どもの日にちなんで、今日は子どもの成長をお祝いする献立です。	小 604 中 766 豆製品 芋類
	主菜	こいのぼりがたハンバーグ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ	砂糖			
	副菜	うるいのごまみそあえ	とりにく、みそ		にんじん、こまつな	うるい、もやし	砂糖	ねりごま、ごま、ごま油		
	汁物	若竹汁	花なると	わかめ	にんじん、みつば	姫たけのこ、えのきたけ				
	デザート	こどもの日3色ゼリー (サイダー・豆乳・りんご)	豆乳				3色ゼリー			
	飲み物	牛乳		牛乳						
8日(金)	主食	ごはん					こめ		☆春の食材☆ ～ばけのこ～ 別名「根曲り竹」ともいい、生えてまもない「千島笹」の若竹ことをいいます。	小 609 中 773 緑黄色野菜 小魚
	主菜	厚焼き玉子	卵				砂糖	油		
	副菜	雑穀入りじゃがいものそぼろ煮	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ、しいたけ グリーンピース、こんにゃく	じゃがいも、砂糖 でん粉、きび			
	汁物	山菜となめこのみそ汁	木綿豆腐、みそ		にんじん	ふき、わらび、みずな、ねぎ 姫たけのこ、なめこ、だいこん				
	その他	のりかつおふりかけ	かつおぶし、卵	のり			砂糖	ごま		
	飲み物	牛乳		牛乳						
11日(月)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎ もちひえ、あわ		☆春の食材☆ ～うるい～ うるいふき、わらびやたけのこなど春の山菜を味わおう。	小 591 中 747 果物 きのこ類
	主菜	さばのみりん焼き	さば							
	副菜	新にんじんと油揚げの炒め	油揚げ、だいず	ちりめんじゃこ	にんじん、こまつな	こんにゃく、干しいたけ	砂糖	油		
	汁物	うるいのみそ汁	豆腐、足沢みそ		にんじん	うるい、だいこん、ねぎ				
	飲み物	牛乳		牛乳						
12日(火)	主食	わかめごはん		わかめ			こめ		 手を洗おう	小 609 中 807 魚類 乳製品
	主菜	トマトソースオムレツ	卵		トマト	たまねぎ	砂糖	オリーブ油		
	副菜	アスパラとマカロニのサラダ			アスパラガス、にんじん	キャベツ、コーン	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		
	汁物	にくだんごのスープ	とりにく、木綿豆腐		にら、にんじん、きぬさや	たまねぎ、はくさい、ねぎ	パン粉			
	飲み物	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)						
13日(水)	主食	麦ごはん					こめ、麦		二戸の短角牛を使った「ビビンバ」です	小 680 中 836 種実類 豆製品
	主菜	ビビンバ	ぎゅうにく、卵		ほうれんそう、にんじん	ぜんまい、もやし、にんにく		ごま、ごま油		
	副菜	切り干し大根の中華風サラダ			にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま油		
	汁物	わかめスープ		わかめ		たけのこ、はくさい 干しいたけ、ねぎ				
	デザート	豆乳プリン	豆乳				豆乳プリン			
	飲み物	牛乳		牛乳						
14日(木)	主食	ごはん					こめ		 たけのこ	小 602 中 761 卵 芋類
	主菜	ほっけの塩焼き	ほっけ		にんじん、きぬさや	たまねぎ、姫たけのこ、干しいたけ	砂糖、きび、でん粉			
	副菜	姫たけのこの煮物	とりにく		にんじん	キャベツ、だいこん、ねぎ				
	汁物	春キャベツの具だくさんみそ汁	厚揚げ、みそ							
	飲み物	牛乳		牛乳						
15日(金)	主食	ごはん					こめ		 ファイト!! 運動会★体育祭 エネルギーになる食べ物を食べて力を出そう!	小 764 中 924 海そう 小魚
	主菜	とりのからあげ	とりにく		こまつな、にんじん 赤・黄・橙パプリカ	たまねぎ、しいたけ、にんにく	でん粉	油		
	副菜	野菜とあさりのピーマン炒め	ベーコン、あさり				ピーマン	オリーブ油		
	汁物	エネルギー豚汁	ぶたにく、油揚げ、みそ		にんじん	こんにゃく、ごぼう、ねぎ	じゃがいも			
	デザート	サワーゼリー					サワーゼリー			
	飲み物	牛乳		牛乳						

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」や「柏もち」を食べる風習があります。「ちまき」は、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。「柏もち」は、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。



★端午の節句と食べ物★

ちまき 中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。	かしわもち あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。
たけのこ 成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。	カツオ 初ガツオの旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物として食べられる。





5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	その日家で 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】			
18日 (月)	主食	ごはん						こめ		☆春の食材☆ ～アスパラガス～ アスパラガスや 春キャベツなど を使ったあえも のです。	小 639 中 815 豆製品 きのこ類
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ					砂糖			
	副菜	春野菜とわかめのあえもの	かつおぶし	わかめ	アスパラガス、にんじん	キャベツ、コーン、梅肉					
	汁物	いもだんご汁	とりにく、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう、しめじ ねぎ、こんにゃく		じゃがいも			
	飲み物	牛乳		牛乳							
19日 (火)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなきび もちひえ、あわ		★毎月19日 は食育の日★ 小魚やなめこ、 たけのこなどか みごたえのある 食べ物を使って います。	小 617 中 827 海そう 緑黄色野菜
	主菜	にらまんじゅう	とりにく、ぶたにく		にら	キャベツ	もち粉、小麦粉、砂糖	ごま油			
	副菜	厚揚げのチリソース煮	厚揚げ			たまねぎ、たけのこ、グリーンピース	じゃがいも、砂糖、でん粉	ごま油			
	汁物	中華風なめこスープ	卵		にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、なめこ	でん粉	ごま油			
	デザート	小魚		かたくちいわし							
	飲み物	牛乳		牛乳			砂糖				
20日 (水)	主食	ごはん						こめ		手を洗おう	小 603 中 764 芋類 卵
	主菜	とりのしょうが焼き	とりにく			しょうが		ごま			
	副菜	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー、パプリカ	キャベツ	砂糖	油、ごま			
	汁物	あさりのみそ汁	あさり、木綿豆腐、みそ	わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ	やきふ				
	飲み物	牛乳		牛乳							
21日 (木)	主食	麦ごはん						こめ、麦		よくかんで 食べよう	小 760 中 944 魚類 きのこ類
	主菜	ゆでたまご	卵								
	汁物	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが	じゃがいも				
	デザート	白玉フルーツポンチ				みかん、パイン、黄桃、りんご	白玉団子、ゼリー				
	飲み物	牛乳		牛乳							
22日 (金)	主食	ごはん						こめ		☆春の食材☆ ～かつお～ 春から初夏にか けて旬の魚で す。鉄分やビタ ミンが豊富な食 べ物です。	小 638 中 804 種実類 乳製品
	主菜	かつおフライ	かつお、みそ					パン粉、小麦粉、砂糖	油、ごま油		
	副菜	ひじきの五目煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ、こんにゃく、ごぼう	じゃがいも、砂糖	油			
	汁物	はくさいのみそ汁	油揚げ、足沢みそ		にんじん	はくさい、しいたけ、ねぎ					
	デザート	ミニあまおうゼリー					ミニあまおうゼリー				
25日 (月)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなきび もちひえ、あわ		★毎月25日は 二戸食の日★ 二戸産の鶏肉の から揚げに、た れをかけたなん ばん漬けです。	小 640 中 802 緑黄色野菜 果物
	主菜	にのへどりのなんばん漬け	とりにく					でん粉、砂糖	油		
	副菜	カリポリあえ			にんじん	つぼづけ、だいこん、きゅうり					
	汁物	めかぶのみそ汁	木綿豆腐、足沢みそ	めかぶ	にんじん	ねぎ	じゃがいも				
	飲み物	牛乳		牛乳							
26日 (火)	主食	ピタパン						ピタパン		ピタパンは中東 で主食になって いるパンです。 袋状になってい るので、中に具 をはさんで食べ ます。 オレンジ ひとり 1/4	小 689 中 813 豆製品 魚類
	主菜	てりやきハンバーグ	とりにく			たまねぎ	パン粉、砂糖				
	副菜	野菜サラダ			にんじん、パプリカ	キャベツ、たまねぎ		ドレッシング			
	汁物	あさりのクリームスープ	ベーコン、とりにく		にんじん	たまねぎ、コーン、にんにく					
	デザート	オレンジ	あさり			グリーンピース		スパゲッティ	バター		
	その他	ミルクメーカー				オレンジ					
	飲み物	牛乳		牛乳			ミルクメーカー				
27日 (水)	主食	ごはん						こめ		手を洗おう	小 611 中 770 乳製品 果物
	主菜	野菜とわかめのとうふよせ	豆腐、魚肉すり身	わかめ、くきわかめ	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ	でん粉、砂糖、米粉	油			
	副菜	とりにくの五目煮	とりにく、うずら卵、だいず		にんじん、きぬさや	ごぼう、しめじ、たけのこ、こんにゃく	砂糖	ごま油			
	汁物	じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん、こまつな	たまねぎ	じゃがいも				
	飲み物	牛乳		牛乳							
28日 (木)	主食	チャーハン	焼き豚、えんどう豆			にんじん、コーン	こめ、砂糖	油		二戸の「佐助 豚」を使った シューマイです	小 655 中 784 豆製品 芋類
	主菜	さすけぶたビッグシューマイ	ぶたにく			たまねぎ	小麦粉、でん粉				
	副菜	かいそうサラダ		海藻	きゅうり、もやし						
	汁物	はくさいとコーンのスープ	ベーコン		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、コーン	じゃがいも				
	デザート	みかんゼリー					みかんゼリー				
29日 (金)	主食	麦ごはん						こめ、麦		5月29日 こんにゃくの日	小 598 中 759 海そ 緑黄色野菜
	主菜	いわしのうめ煮	いわし、かつおぶし(中)			梅肉	砂糖、でん粉				
	副菜	大根とこんにゃくのみそ煮	やきちくわ、高野豆腐、みそ		にんじん、きぬさや	だいこん、こんにゃく	砂糖	油			
	汁物	ひつつみ	とりにく		にんじん	ごぼう、まいたけ、ねぎ、姫たけのこ	ひつつみ				
	飲み物	牛乳		牛乳							