



6月こんだてのおしらせ

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

※物資の都合により、メニューが変更になる場合があります。

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									
			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】		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(月)	主食 はなどりごはん	主菜 干草焼き	副菜 さつま芋と鶏肉の甘辛煮	汁物 なめこ汁	飲み物 牛乳	卵、とり	とりにく	豆腐、足沢みそ	野菜菜、青じそ、にんじん	にんじん、ほうれんそう	にんじん	にんじん	しば漬け、赤かぶ	たまねぎ	なめこ、だいこん、ねぎ	こめ、砂糖	砂糖、でん粉	油	本日から衣替えです！	636 807 海そう 種実類
2日(火)	主食 麦ごはん	主菜 野菜と卵のカップ焼	副菜 こんにゃくサラダ	汁物 トマトハヤシ	飲み物 ジョア(ストロベリー)	卵	チーズ	ぶたにく	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ	だいこん、きゅうり、もやし	コーン、こんにゃく	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、さとう	油	じゃがいも、さとう	ドレッシング	オリーブ油	カルシウムをとろう	646 815 豆製品 きのこ類
3日(水)	主食 ピラフ	主菜 チキンチャップ	副菜 大根とツナのサラダ	汁物 ラビオリスープ	デザート 元気ヨーグルト	とりにく	とりにく	ウインナー、ぶたにく	にんじん、赤パプリカ	コーン、グリーンピース	こめ	さとう、でん粉	油	給食当番の健康チェックを忘れずに！	698 854 芋類 果物					
4日(木)	主食 ごはん	主菜 いかの生姜じょうゆ焼き	副菜 ジャーマンポテト	汁物 豆乳豚汁	デザート 歯と口の健康週間レモンゼリー	いか	ベーコン	ぶたにく、木綿豆腐 みそ、豆乳	しょうが	たまねぎ、えだまめ	はくさい、ぶなしめじ、ねぎ	ごぼう、こんにゃく、だいこん	こめ	さとう	じゃがいも、さとう	バター	レモンゼリー、ナタデココ	今日から10日までの一週間「歯と口の健康週間」が始まります	640 809 きのこ類 緑黄色野菜	
5日(金)	主食 発芽玄米ごはん	主菜 かみかみたこメンチ	副菜 豚肉とふきの炒め煮	汁物 もずくのかきたま汁	飲み物 牛乳	発芽玄米	たこ、魚肉すり身	ぶたにく、さつま揚げ	キャベツ、しょうが	たまねぎ、えだまめ	はくさい、ぶなしめじ、ねぎ	ごぼう、こんにゃく、だいこん	こめ、発芽玄米	でん粉、さとう	パン粉、小麦粉	油	でん粉			607 767 芋類 きのこ類
8日(月)	主食 チキンライス	主菜 北海道ポテトのオープン焼き	副菜 豆とごぼうのサラダ	汁物 イタリアンスープ	デザート カルシウムウエハース(中)	とりにく	卵	大豆	たまねぎ、グリーンピース	こめ、さとう、でん粉	じゃがいも、パン粉	小麦粉	バター、油	よくかむと…	664 843 魚類 果物					
9日(火)	主食 ごはん	主菜 さばの竜田揚げ	副菜 冷麺風サラダ	汁物 にらとえのきたけのみそ汁	飲み物 牛乳	さば	にんじん	にら、にんじん	たまねぎ、コーン	こめ	でん粉	油	消化がよくあります	658 836 卵 小魚						
10日(水)	主食 ごはん	主菜 あじの梅味噌焼き	副菜 茎わかめのきんぴら	汁物 いもだんご汁	デザート 青梅ゼリー	あじ、みそ	さつま揚げ	茎わかめ	たまねぎ、コーン	こめ	さとう	ごま、ごま油	今日は入梅です。デザートに青梅ゼリーがきます。	608 767 豆製品 果物						
11日(木)	主食 ごはん	主菜 タンドリーチキン	副菜 マセドアンサラダ	汁物 ワンタンスープ	飲み物 牛乳	とりにく	とりにく	ヨーグルト	しょうが、にんにく	こめ	でん粉	油	食中毒が発生しやすい時期です	631 825 魚類 緑黄色野菜						
12日(金)	主食 麦ごはん	主菜 野菜のかき揚げ	副菜 ごま和え	汁物 かしわ汁	その他 てんつゆ	麦	野菜のかき揚げ	ごま和え	たまねぎ	こめ、小麦粉、でん粉	油	ごま	今日は、ごはんの上に「野菜のかき揚げ」をのせて、「てんつゆ」をかけるとおいしい「天丼」の出来上がりです。	644 815 卵 乳製品						
15日(月)	主食 枝豆きびごはん	主菜 鶏と根菜のつくね	副菜 なめたけ和え	汁物 利休汁	デザート 抹茶ゼリー	枝豆	鶏と根菜のつくね	なめたけ和え	えだまめ	こめ、いなぎび	さいとも、パン粉	ごま油	よくかんで食べよう！	661 823 魚類 海そう						



6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

こんげつ にのへしさん こめ(いわてっこ)
今月の二戸市産 ぎっく(いなぎび、もちひえ、あわ)
 とりにく、たんかくぎゅう、たるさわみそ
 じゃがいも、にら、きゅうり、ほししいたけ

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	
		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】		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】			
16日(火)	主食	ごはん					こめ	「ホキとは白身魚のことで、オーストラリア南、ニュージーランド海域の水深200mから700mに住んでいる深海魚です。」	小 中 601 765 芋類 きのこ類	
	主菜	ホキのバターしょうゆ焼き	ホキ				さとう			バター
	副菜	四川風キャベツ炒め	ぶたにく、みそ	にんじん	キャベツ、たけのこ、もやし、にんにく	さとう				油、ごま油
	汁物	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ	にんじん、こまつな	はくさい、ぶなしめじ					
	飲み物	牛乳		牛乳						
17日(水)	主食	ごはん					こめ	主菜のタレ付き揚げ餃子は、1人2個です。	小 中 608 772 魚類 果物	
	主菜	タレ付き揚げ餃子	ぶたにく	にら	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが	小麦粉 さとう				油
	副菜	もやしのナムル		こまつな、にんじん	もやし、ぜんまい					ごま、ドレッシング
	汁物	山菜となめこのみそ汁	木綿豆腐、足沢みそ	にんじん	わらび、ふき、みず菜、なめこ、姫たけのこ、だいこん、ねぎ					
	飲み物	牛乳		牛乳						
18日(木)	主食	フオカツチャ(スライス入り)					フオカツチャ	ハンバーグはパンにはさんで食べてください	小 中 623 766 豆製品 海そう	
	主菜	バーガートマトソースハンバーグ	とりにく、ぶたにく		たまねぎ、にんにく	さとう				オリーブ油
	副菜	枝豆のサラダ		赤パプリカ	えだまめ、きゅうり、キャベツ、コーン					ドレッシング
	汁物	いなぎびシチュー	とりにく	にんじん	たまねぎ、コーン	じゃがいも、いなぎび				
	デザート	オレンジ			オレンジ					
	飲み物	牛乳		牛乳						
19日(金)	主食	発芽玄米ごはん					こめ、発芽玄米	毎月19日は「食育の白」よく噛んで食べましょう。	小 中 640 797 芋類 小魚	
	主菜	鶏肉のパーベキュレモンソース	とりにく		しょうが、レモン果汁	さとう				
	副菜	かみかみ和え	さきいか	昆布	にんじん	切り干大根、きゅうり、だいこん、なめこ、まいたけ	さとう			ごま
	汁物	きのこのみそ汁	木綿豆腐、みそ	にんじん、こまつな	ぶなしめじ、えのきたけ					
	デザート	スクール果汁グミ(青りんご)				果汁グミ				
22日(月)	主食	ごはん					こめ	豆は栄養豊富な食べ物です。23日のピーンズカレーや24日のキャベツの雑穀梅サラダにはたくさんの豆や雑穀が入っています。世界でも食べられる豆は、それぞれ別名があるのていくつか紹介します。	小 中 655 797 卵 種実類	
	主菜	信田煮	油揚げ、とりにく、ぶたにく	にんじん	たまねぎ、れんこん、ごぼう	小麦粉 さとう				
	副菜	浅漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり				
	汁物	さつま汁	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん	ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ	さつまいも				
	デザート	いちごゼリー				いちごゼリー				
23日(火)	主食	麦ごはん					こめ、麦	「白いげん豆はカンネリニ(イタリア語)・ひよこ豆はフェチ(イタリア語)・ガルバンゾー(スペイン語)・赤いげん豆はレッドキドニー(英語)・いんげん豆・うずら豆はポロロッティ(イタリア語)と呼ばれています。」	小 中 720 894 魚類 果物	
	主菜	ポパイチーズオムレツ	卵	チーズ	ほうれんそう	さとう、でん粉	油			
	副菜	福神漬け和え		いんげん豆	にんじん	きゅうり、キャベツ、福神漬け				
	汁物	ビーンズカレー	ぶたにく、大豆、ひよこ豆	にんじん	にんじん	たまねぎ、りんご	じゃがいも			オリーブ油
	飲み物	牛乳	いんげん豆(赤、白)		牛乳	にんにく、しょうが				
24日(水)	主食	ごはん					こめ	「いんげん豆・うずら豆はポロロッティ(イタリア語)と呼ばれています。」	小 中 723 899 乳製品 緑黄色野菜	
	主菜	さんまのかば焼き	さんま	えんどう豆 あずき		でんぷん、さとう	油			
	副菜	キャベツの雑穀梅サラダ	えんどう豆、小豆、黒大豆	にんじん	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、梅肉				ドレッシング
	汁物	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐、みそ	にんじん、きぬさや	はくさい					
	飲み物	牛乳	れん豆 ひよこ		牛乳					
25日(木)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎび	毎月25日は「二戸食の日」です。今月は、二戸産の短角牛や雑穀が登場します!	小 中 673 852 きのこ類 海そう	
	主菜	二戸短角牛のすき焼き	ぎゅうにく、焼き豆腐	にんじん	たまねぎ、こんにやく、はくさい、ねぎ	やきふ、さとう				
	副菜	切干大根のさっぱり和え	かまぼこ	にんじん	切干大根、きゅうり	さとう	ごま			
	汁物	野菜スープ	ベーコン	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも				
	デザート	冷凍みかん			みかん					
26日(金)	主食	ごはん					こめ	毎週金曜日には白衣をお家へ持ち帰り洗濯をしましょう。	小 中 613 828 小魚 果物	
	主菜	ショーロンポー	ぶたにく、とりにく		キャベツ、たまねぎ	はるさめ、でん粉	油			
	副菜	チンジャオロースー		ピーマン、にんじん	たけのこ、黄パプリカ、もやし	でんぷん				油、ごま油
	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				
	飲み物	牛乳		牛乳						
29日(月)	主食	麦ごはん					こめ、麦	牛肉コロッケには、ソースをかけて食べてください。	小 中 634 799 魚類 きのこ類	
	主菜	牛肉コロッケ	ぎゅうにく		たまねぎ	じゃがいも、さとう、パン粉	油			
	副菜	キムチ和え		にんじん、にら	はくさい、だいこん、にんにく	はるさめ、さとう				
	汁物	めかぶのみそ汁	豆腐、足沢みそ	めかぶ	にんじん	だいこん、ねぎ				
	その他	バックソース								
30日(火)	主食	ごはん					こめ	栄養満点!	小 中 674 845 芋類 果物	
	主菜	マーボー豆腐	ぶたにく、木綿豆腐	にんじん、にら	たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	でん粉、さとう	ごま油			
	副菜	中華風サラダ	くらげ	にんじん、いんげん	きゅうり、もやし	さとう	ごま、油			
	汁物	春雨スープ	とりにく	にんじん	はくさい、ねぎ、ぶなしめじ	はるさめ、でん粉				
	デザート	日向夏ゼリー			しょうが	日向夏ゼリー				