



8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



今月の二戸市産



こめ(いわてっこ)、いなぎ、もちひえ
あわ、とりにく、ぎょうに
にんじん、だいこん、たまねぎ、なす
キャベツ、きゅうり、じゃがいも、ゆうが
たるさわみそ、ブルーベリー

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						2学期スタート!! ひとくちメモ 給食がはじまるよー	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】					
19日(水)	主食 かむかむわかめごはん	わかめ					こめ		毎月19日は食育の日	640 785 卵 海そう			
	主菜 さばのカレー煮	さば					さとう		かむかむわかめごはんは、いつものわかめご飯よりかむ回数が多くなります。さて、何回かんだかな? 教えてみよう。				
	副菜 利休和え			にんじん	キャベツ、きゅうり 切干大根、たくあん			ごま					
	汁物 肉団子スープ	とりにく、豆腐、ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、きくらげ たけのこ、ねぎ			パン粉、でん粉 はるさめ					
	デザート アセロラミニゼリー(中)							アセロラゼリー(中)					
	飲み物 牛乳												
20日(木)	主食 ごはん						こめ		～食べ物クイズ～ 今日の「サラダ」に使われている「えだまめ」は熟すと何になる? ①そらまめ ②だいず ③ピーナッツ ヒント・同じサラダの中にあるよ。	691 875 芋 きのこ類			
	主菜 和風豆腐ハンバーグ	とりにく、豆腐		にんじん	たまねぎ			パン粉、小麦粉、さとう					
	副菜 ごろごろ野菜のサラダ	大豆	チーズ	かぼちゃ、にんじん ブロッコリー	きゅうり、えだまめ			ドレッシング					
	汁物 なすのみそ汁	油揚げ、木綿豆腐 足沢みそ		にんじん、いんげん	なす			ごま油					
	飲み物 牛乳												
21日(金)	主食 雑穀ごはん						こめ、いなぎび もちひえ、あわ		「北海道男爵コロッケ」とは、じゃがいものコロッケです。このコロッケのサイズはいつもより大きくなります。みんな残さないうちで食べられるかな? お楽しみに!	676 849 緑黄色野菜 乳製品			
	主菜 北海道男爵コロッケ	ぎょうに			たまねぎ			パン粉、小麦粉					
	副菜 いりどり	とりにく、さつま揚げ		にんじん、いんげん	ごぼう、たけのこ、こんにやく 干しいたけ			さとう	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												
24日(月)	主食 麦ごはん						こめ、むぎ		真だくさんの「ミネストローネ」には、野菜がたくさん使われています。さて、このスープに入っている野菜をいくつか見分けられることができるかな?	651 828 きのこ類 果物			
	主菜 鮭のバジルソース焼き	鮭						じゃがいも、さとう	バター				
	副菜 ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん	たまねぎ、えだまめ			星型米粉マカロニ					
	汁物 ミネストローネ	ウインナー、大豆		ブロッコリー、にんじん トマト	たまねぎ、れんこん コーン、グリーンピース			さとう					
	飲み物 牛乳												
25日(火)	主食 食パン						食パン		毎月25日は☆二戸食の日☆ 今月は二戸短角牛をたっぷり使った「ビーフシチュー」です。味わっていただきましょう。	691 885 海そう 種実			
	主菜 トマトオムレツ	卵、とりにく			たまねぎ								
	副菜 大根とツナのサラダ	ツナ		黄パプリカ、にんじん	だいこん、きゅうり								
	汁物 二戸短角牛ビーフシチュー	ぎょうに、大豆		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく			じゃがいも					
	その他 スライスチーズ		チーズ										
	デザート オレンジ				オレンジ								
	飲み物 牛乳												
26日(水)	主食 ごはん						こめ		給食当番の健康チェックを忘れずに	615 786 魚 豆製品			
	主菜 厚揚げの中華炒め	厚揚げ、ぶたにく		にんじん、ピーマン パプリカ(赤・黄)	たまねぎ、干しいたけ たけのこ			さとう、でん粉	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 中華風コーンスープ	ベーコン、卵		チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、ねぎ、コーン								
	飲み物 牛乳												
27日(木)	主食 発芽玄米ごはん						こめ、発芽玄米		今日は二戸産のブルーベリーを使用した「フルーツポンチ」です。さわやかな紫色と独特の甘み、酸味を自舌で味わいましょう。	687 816 芋 豆製品			
	主菜 鶏しそチーズフライ	とりにく	粉チーズ		赤しそ			パン粉、小麦粉	油				
	汁物 夏野菜たっぷりカレー	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ トマト	なす、たまねぎ、えだまめ にんにく、しょうが								
	デザート 二戸産ブルーベリー入りフルーツポンチ		ヨーグルト		ブルーベリー、りんご、黄桃			ダイスゼリー					
	飲み物 ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)										
28日(金)	主食 はなどりごはん						こめ、さとう		二戸産のゆうがおが登場します。とろんとやわらかな食感が特徴で、炒めてもおいしいです。ゆうがおは細長い帯状に加工されている「かんぴょう」に衣身します!	646 766 小魚 芋			
	主菜 枝豆入り厚焼きたまご	卵		野沢菜、青じそ、にんじん	しば漬け、赤かぶ			さとう					
	副菜 なすの肉みそ炒め	ぶたにく、厚揚げ、みそ		にんじん、ピーマン	えだまめ なす、しめじ、こんにやく にんにく、しょうが			さとう	ごま油、油				
	汁物 ゆうがおのみそ汁	木綿豆腐、油揚げ 足沢みそ		にんじん、こまつな	ゆうがお、だいこん、ねぎ								
	デザート つぶつぶレモンゼリー							つぶつぶレモンゼリー					
	飲み物 牛乳												
31日(月)	主食 ピラフ	とりにく		にんじん、赤パプリカ	コーン、グリーンピース		こめ		8月31日は「野菜の日」 夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜はみずみずしく栄養たっぷり! 夏バテ予防にもなります。	687 759 魚 乳製品			
	主菜 白身魚フライ	ホキ						パン粉、小麦粉	油				
	副菜 ラタトゥイユ	ベーコン		パプリカ(赤・だいだい・黄)、トマト	たまねぎ、なす マッシュルーム、にんにく			さとう	オリーブ油				
	汁物 豆乳入りかぼちゃのスープ	豆乳		かぼちゃ	たまねぎ								
	デザート 野菜果実ゼリー							野菜果実ゼリー					
	飲み物 牛乳												

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

○朝ごはんは必ず食べよう
・一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です! また、朝ごはんを抜くと熱中症になりやすくなります。

○夏野菜をしっかり食べよう
・ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。また、夏の旬の野菜や果物には体を冷やす効果があります。

○こまめに水分をとろう
・清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。また、汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

○冷たいものはほどほどにしよう
・アイスや清涼飲料水など甘くて冷たい物をとり過ぎると食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。温かい飲み物や料理も取り入れ胃腸をいたわりましょう。

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。