



9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	熱量(kcal) 小/中	その日家で 食べて頂きたい 食品です			
	★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。		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(火)	主食 ごはん	副菜 だしまたまご	卵						こめ 砂糖、でん粉		今日9月1日は 「防災の日」 	564 717	魚類 果物	
2日(水)	主食 雑穀ごはん	主菜 さんまの塩焼き	さんま						こめ、いなぎび もちえ、あわ		さんまは秋の味覚 を代表する魚で す。骨を上手に とって、よくか んで味わって食べま しょう。	590 743	芋類 果物	
3日(木)	主食 麦ごはん	主菜 ポークシューマイ	ぶたにく、とりにく						こめ、麦 パン粉、小麦粉		主菜のポークシュー マイは、1人2個です。 	640 816	海そう 小魚	
4日(金)	主食 ごはん	主菜 鶏肉のレモン風味	とりにく						こめ 砂糖		夏バテ回復の食事1 豆類は疲労回復によ いビタミンB1を含ん でいます。レモンな どの酸味成分にも同 じ効果があります。	660 823	きのこ類 魚類	
7日(月)	主食 麦ごはん	副菜 チーズサラダ	チーズ						こめ、麦 ドレッシング		昔、砂漠を旅する遊牧民 がヒツジの胃袋で作った 水筒に、ヤギの乳を入れ て運んでいたら、乳が固 まってチーズを発見した といわれています。	662 838	豆製品 魚類	
8日(火)	主食 ごはん	主菜 さばのみそ煮	さば、みそ						こめ 砂糖		左右の歯で たべよう 	684 834	緑黄色野菜 果物	
9日(水)	主食 ごはん	主菜 ハムカツ	ハム						こめ パン粉		じゃことは、いろいろな 種類の小さい魚(小魚) を意味する「雑魚」がな まった言葉です。イワシ 類の雑魚は白く透明なの でしらすと呼びます。	584 764	芋類 豆製品	
10日(木)	主食 雑穀ごはん	主菜 鶏の照り焼き	とりにく						こめ、いなぎび もちえ、あわ		足を床につけて 	595 729	きのこ類 魚類	
11日(金)	主食 ごはん	主菜 野菜のチヂミ	おから						こめ 米粉、でん粉、じゃがいも		千千ちは、お好み焼 きに似ていますが、 生地に米粉などを 使って作るので、少 しもっちりした食感 があります。	670 823	海そう 果物	
14日(月)	主食 麦ごはん	主菜 ピピンパ	ぎゅうにく、卵						こめ、麦 砂糖		サンラータン(酸辣 湯)は、酸味と辛み がある四川料理の スープです。ちょっ といつもの違う味 が分かるかな?	670 842	豆製品 魚類	

非常時に備えましょう

新型コロナウイルス感染症では、不要不急の外出が余儀なくされ保存のきく食料品等の備蓄の大切さを実感する事態となりました。食品では、水や米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など常温で保管できるものを普段から常備しておくで安心です。

水

水道水は1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など。普段から多めに買い置きしておくで安心です。





9月こんだてのおしらせ

令和2年度

こんげつ
今月の
にのへんさん
二戸市産

こめ(いわてっこ)、いなぎび、もちひえ
あわ、とりにく、ぎゅうにく、ほしいだけ
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、ゆがみ
かぼちゃ(24日)、さつまいも、たるさわみぞ

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】						
15日(火)	主食 ゆかりごはん 主菜 鮭の和風マヨネーズ焼き 副菜 ブロッコリーのごまあえ 汁物 めかぶのみそ汁 飲み物 牛乳	さけ 			赤じそ			こめ		岩手県の魚「サケ」 本州一の水揚げが ありますが、漁獲量 が減っている魚で す。身の色は赤い 色ですが、白身魚 の仲間です。	595 808 芋類 きのこ類			
16日(水)	主食 ごはん 主菜 春巻き 副菜 豚キムチ炒め 汁物 わかめスープ 飲み物 牛乳	ぶたにく 			にんじん	キャベツ、もやし、たけのこ		こめ	はるさめ、小麦粉	ビタミンB1が多い 豚肉と一緒に、に んにくやねぎ、に らを食べるとビ タミンの吸収が よくなります。	584 779 豆製品 果物			
17日(木)	主食 コッパン 主菜 トマトソースオムレツ 副菜 あさりのシーフードスパゲッティ 汁物 野菜スープ その他 キャラメルクリーム 飲み物 牛乳	卵 あさり、ベーコン とりにく				たまねぎ、ぶなしめじ、にんにく		コッパン 砂糖	オリーブ油 バター	今日はパンの献立です 	645 781 緑黄色野菜 海そう菜			
18日(金)	主食 雑穀ごはん 主菜 いわしの生姜煮 副菜 じゃがいものカレー炒め 汁物 けんちん汁 飲み物 牛乳	いわし ちくわ				しょうが		こめ、いなぎび もちひえ、あわ	砂糖	毎月19日は食育の日 1日早い食育の日の 献立です。山菜や きのこ、根菜類が 入ったけんちん汁 は郷土料理です。	593 751 緑黄色野菜 乳製品			
23日(水)	主食 雑穀ごはん 主菜 短角牛ハンバーグ 副菜 海藻サラダ 汁物 コーンスープ 飲み物 牛乳	ぎゅうにく かいそう				たまねぎ	キャベツ、きゅうり	こめ、いなぎび もちひえ、あわ	パン粉 油	★二戸食の日★ 今月は2日早いで すが、二戸食の日 にちなんで短角牛 をたっぷり使った ハンバーグです！	786 1013 きのこ類 豆製品			
24日(木)	主食 わかめごはん 主菜 二戸産かぼちゃコロッケ 副菜 チキンと五穀のごまサラダ 汁物 あさりのみそ汁 飲み物 牛乳	わかめ かぼちゃ とりにく、えんどう豆、ひよこ豆 レンズ豆、だいず、あずき				たまねぎ	キャベツ、コーン	こめ	油 ごま ドレッシング	夏に収穫した二戸 産のかぼちゃを皮 ごと使って、コロ ッケにしました。 色の濃い野菜に 多いカロテンは 粘膜や皮膚を丈夫 にします。	687 837 果物 魚類			
25日(金)	主食 麦ごはん 主菜 ゆでたまご 副菜 即席漬け 汁物 ビーンズカレー 飲み物 牛乳	卵 ぶたにく、だいず いんげん豆、ひよこ豆				たまねぎ、にんにく、しょうが りんご		こめ、麦	ごま	親指や指の間もきれいに 	693 857 緑黄色野菜 海そう菜			
28日(月)	主食 ごはん 主菜 鶏のねぎ塩だれ 副菜 菊花あえ 汁物 いもだんご汁 デザート ぶどうゼリー 飲み物 牛乳	とりにく				ねぎ、レモン果汁		こめ	ごま油	菊の花は、観賞用 と食用があり、食 用は主に黄色やピ ンクの菊です。秋 の匂いの香りを 楽しみましょう！	654 812 小魚 乳製品			
29日(火)	主食 じゃこ菜ピラフ 主菜 ピザ風オムレツ 副菜 花野菜のガーリックソテー 汁物 豆乳クラムチャウダー 飲み物 ジョア(プレーン)	しらすぼし チーズ				コーン、グリーンピース	たまねぎ、グリーンピース、コーン	こめ、麦 砂糖	油	しらすぼしは、ちり めんじゃこの水分 を少し残したやわ らかいものです。 小魚のカルシウム がたっぷりとい れる海の恵みを いただきましょう。	577 738 きのこ類 果物			
30日(水)	主食 ごはん 主菜 鮭メンチカツ 副菜 大根のそぼろ煮 汁物 白菜のみそ汁 その他 チーズ(中) 飲み物 牛乳	さけ、たら ぶたにく				たまねぎ だいこん、たまねぎ グリーンピース、しょうが		こめ	油 バター	のこさず食べて 	626 828 緑黄色野菜 芋類			

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。