



10月こんだてのおしらせ



令和2年度



こんけつ 今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、いなさび、もちひえ、あわ、とりにく
ぎゅうにく、ほししいたけ、たるさわみそ、ながねぎ
キャベツ、たまねぎ、だいこん、じゃがいも、さつまいも
なまきくらげ、いんご、にんじん(10/20から)
(21日のみ、ぶたにく、きゅうり、ごぼう、なましいたけ)



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)
			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】			小/中
			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】		その日家で 食べて頂きたい 食品です
1日 (木)	主食	きのこごはん			にんじん	ぶなしめじ、まいたけ	こめ		今日は十五夜です。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝する日です。旬の里いもをお供えすることから「いも名月」ともよばれています。	小 699 中 843 果物 種実類
	主菜	鶏の梅風味焼き	とりにく			梅肉				
	副菜	ほうれん草とじゃこの和え物	かつおぶし	ちりめんじゃこ	ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖			
	汁物	いものこ汁	ぶたにく		にんじん	ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ、こんにゃく	さといも			
	デザート	お月見大福	豆乳、いんげん豆				砂糖、米粉、水あめ			
	飲み物	牛乳		牛乳			さつまいも			
2日 (金)	主食	いなさびごはん					こめ、いなさび		いなさびの収穫が終わりました。今年とれた新物になります。「あわ」の収穫が終わるまで、しばらくの間「雑穀ごはん」は「いなさびごはん」となります。	小 594 中 743 豆製品 芋類
	主菜	白金豚ビッグシューマイ	ぶたにく			玉ねぎ	小麦粉、でん粉			
	副菜	コーンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング		
	汁物	魚介のカレー風味スープ	えび、ほたて		にんじん、こまつな	はくさい、玉ねぎ、マッシュルーム				
	飲み物	牛乳		牛乳						
5日 (月)	主食	はなどりごはん			野菜菜、青じそ、にんじん	しば漬け、赤かぶ	こめ、砂糖		10月5日は「レモンの日」。岩手にもゆかりのある彫刻家で詩人の高村光太郎が、妻、宮澤子さんが亡くなったときにレモンの歌を詠んだことにちなみ、制定されました。	小 592 中 718 卵 芋類
	主菜	野菜いっぱい肉団子	とりにく	湯葉は加熱した豆乳の膜をすくったものです。	にんじん	玉ねぎ、えだまめ、くわい	砂糖	ごま		
	副菜	姫たけのこのそぼろ煮	とりにく		にんじん、きぬさや	玉ねぎ、姫たけのこ、干しいたけ	砂糖、でん粉			
	汁物	湯葉のすまし汁	あさり、湯葉	わかめ	にんじん	えのきたけ、ねぎ				
	デザート	レモンゼリー					レモンゼリー			
	飲み物	牛乳		牛乳						
6日 (火)	主食	麦ごはん					こめ、麦		雑穀は二戸市の特産物です。地元食材に頼んでもらえるように、給食では雑穀ごはんの他、汁物やおかずにも、ふんだんに使用しています。	小 600 中 764 果物 種実類
	主菜	雑穀入りマーボー豆腐	ぶたにく、だいず	木綿豆腐、みそ	にんじん、にら	干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	いなさび、でん粉、砂糖	ごま油		
	副菜	海藻サラダ			にんじん	もやし、だいこん、コーン				
	汁物	五目スープ	うずら卵		チンゲンサイ	きくらげ、たけのこ、はくさい、ねぎ	でん粉			
	飲み物	牛乳		牛乳						
7日 (水)	主食	ごはん					こめ		旬のサツマイモ、浄法寺のキッチンガーデンさんに納めていただいています。	小 744 中 942 小魚 緑黄色野菜
	主菜	ガーリックチキン	とりにく			にんにく				
	副菜	さつまいもサラダ			にんじん	キャベツ	さつまいも、マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		
	汁物	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	ひよこ豆	にんじん	玉ねぎ	砂糖			
	飲み物	牛乳		牛乳						
8日 (木)	主食	ごはん					こめ		3種類のきのこがみそ汁に使われています。便秘解消やコレステロール値の低下などに効果的なきのこ。ご家庭でもたっぷり食べてほしい食材です。	小 619 中 760 果物 種実類
	主菜	さばのみりん焼き	さば				砂糖			
	副菜	肉じゃが	ぶたにく		にんじん、いんげん	玉ねぎ、生しいたけ、こんにゃく	じゃがいも、砂糖、でん粉			
	汁物	きのこのみそ汁	木綿豆腐、みそ		にんじん	だいこん、ねぎ、なめこ、ぶなしめじ、まいたけ、えのきたけ				
	飲み物	牛乳		牛乳						
9日 (金)	主食	いなさびごはん					こめ、いなさび		10月10日「自愛デー」にちなみ、今日は自愛の健康を考えた献立です。ご家庭でも、うなぎや卵、緑黄色野菜でビタミンAを、納豆や豚肉などでビタミンBをとってみてはいかがでしょうか？	小 566 中 707 乳製品 小魚
	主菜	かに玉の甘酢あん	卵、かに		グリーンピース	キャベツ、しいたけ、玉ねぎ、グリーンピース	砂糖、でん粉			
	副菜	ほうれん草のナムル			ほうれんそう、にんじん	もやし、ぜんまい		ドレッシング、ごま		
	汁物	三陸めかぶのスープ	木綿豆腐	めかぶ	にんじん	だいこん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	でん粉			
	デザート	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			
	飲み物	牛乳		牛乳						
12日 (月)	主食	ごはん					こめ		10月10日「自愛デー」にちなみ、今日は自愛の健康を考えた献立です。ご家庭でも、うなぎや卵、緑黄色野菜でビタミンAを、納豆や豚肉などでビタミンBをとってみてはいかがでしょうか？	小 613 中 774 海藻 芋類
	主菜	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		しょうが、にんにく				
	副菜	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	砂糖	油、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		
	飲み物	牛乳		牛乳						
13日 (火)	主食	ごはん					こめ		岩手県産のさんまの開きを揚げ、かば焼き風に味付けしました。ごはんのにせて食べてください。	小 660 中 838 果物 種実類
	主菜	さんまのかば焼き	さんま				でん粉、砂糖	油		
	副菜	ゆかり和え			にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、赤しそ				
	汁物	にらとえのきのみそ汁	木綿豆腐、足沢みそ		にら、にんじん	えのきたけ	じゃがいも			
	飲み物	牛乳		牛乳						
14日 (水)	主食	フォカッチャ					フォカッチャ		フォカッチャはイタリアで食べられている平たいパンです。ピッツァの原型ともいわれています。	小 633 中 747 緑黄色野菜 小魚
	主菜	てりやきハンバーグ	とりにく、ぶたにく			玉ねぎ	砂糖			
	副菜	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング		
	汁物	白菜のクリーム煮	あさり、ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい、玉ねぎ	さつまいも	バター		
	デザート	オレンジ				オレンジ				
	飲み物	牛乳		牛乳						
15日 (木)	主食	ごはん					こめ		きんぴらのごほうは、世がきだとして、千切りだとシャッキリとした噛みごたえとなります。おうちのきんぴらは世がきですか？千切りですか？	小 600 中 744 きのこ 果物
	主菜	千草焼き	卵、とりにく		にんじん、ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖			
	副菜	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん、ピーマン	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま、ごま油、油		
	汁物	どさんこ汁	ぶたにく、みそ		にんじん	玉ねぎ、ねぎ、もやし、コーン、にんにく	じゃがいも、砂糖	ごま		
	その他	のり佃煮					砂糖			
	飲み物	牛乳		牛乳						



10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】				
16日 (金)	主食	いなきびごはん						こめ、いなきび	◆にうまんじゅう◆ 小学校12 中学校22 です。	小 766 中 1048 豆製 種実類	
	主菜	にらまんじゅう	とりにく、ぶたにく		にら	キャベツ	砂糖、もち粉、でん粉	ごま油			
	汁物	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	玉ねぎ、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、パイナップル、黄桃、りんご	白玉、カクテルゼリー				
	飲み物	牛乳		牛乳							
19日 (月)	主食	ごはん						こめ	毎月19日は「食育の日」でかみかみ給食です。たこやこんにゃく、大豆を「かみかみ」しましょう！ 	小 653 中 822 小魚 緑黄色野菜	
	主菜	かみかみたまごメンチ	たらすり身、たこ			キャベツ	パン粉、小麦粉	油			
	副菜	大根とこんにゃくのみそ煮	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				
	デザート	黒糖ピーンズ	大豆				黒糖				
飲み物	牛乳		牛乳								
20日 (火)	主食	わかめごはん		わかめ				こめ	「マセドアン」はフランス語で「さいの目切り」の意味があり、サラダの材料を小さいサイコロ状に切ります。	小 578 中 746 魚類 果物	
	主菜	チーズオムレツ	卵	チーズ				油			
	副菜	マセドアンサラダ	だいず		にんじん、パプリカ(赤・黄・緑)	きゅうり、コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
	汁物	あさりのスープ	あさり		にんじん、きぬさや	玉ねぎ、キャベツ、生しいたけ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
21日 (水)	主食	雑穀ごはん		 久慈ファームさんと協力し、この日のために佐助豚のヒレカツを作りました。				こめ、いなきび もちひえ、あわ	【オール二戸食材の日】 今日は二戸市産の食材をふんだんに使用した特別な日！二戸の食の宝を味わってもらい、多くの生産者さんにご協力いただきました。16品目の二戸の宝を探してみてください！	小 694 中 851 魚類 海そう	
	主菜	佐助豚のヒレカツ	ぶたにく、卵				パン粉、でん粉、砂糖	油			
	副菜	きくらげのごます和え			にんじん	きゅうり、生きくらげ、キャベツ	砂糖	ごま、ごま油			
	汁物	せんべい汁	とりにく		にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、生しいたけ	かやきせんべい				
	デザート	二戸りんご				りんご					
	その他	バックソース									志賀煎餅店さんのかやきせんべいを使用しています。
飲み物	牛乳		牛乳								
22日 (木)	主食	麦ごはん						こめ、麦	鮭はサーモンピンクといわれるように、きれいな色をしています。これは鮭が食べている甲殻類に含まれるアスタキサンチンという色素が鮭の筋肉に蓄積するためです。	小 605 中 767 乳製品 海そう	
	主菜	鮭の南部焼き	さけ				砂糖	ごま			
	副菜	切干大根の炒め煮	さつまあげ、だいず		にんじん	こんにゃく、切干大根、干しいたけ					
	汁物	じゃがいものみそ汁	油揚げ、足沢みそ		にんじん、こまつな	玉ねぎ	じゃがいも	洋梨ミニゼリー			
	飲み物	牛乳		牛乳							
23日 (金)	主食	ごはん						こめ	毎月25日は「二戸食の日」です。今月は、23日に実施します。二戸市産の短角牛を使用した牛丼です。	小 563 中 657 芋類 種実類	
	主菜	二戸短角牛丼	ぎゅうにく			玉ねぎ、こんにゃく、生しいたけ					
	副菜	浅漬け			しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり				
	汁物	はくさいのみそ汁	油揚げ、みそ			にんじん	はくさい、えのきたけ、ねぎ				
	飲み物	ジョア(プレーン)			ジョア(プレーン)						
26日 (月)	主食	ごはん						こめ	もみじおろしは大根と唐辛子を一绪にすりおろしたものです。にんじんを混ぜる場合もあります。今回はパプリカで赤く色付けされています。	小 606 中 745 海そう 果物	
	主菜	さんまのみじおろし煮	さんま		パプリカ	だいこん	砂糖、でん粉				
	副菜	厚揚げの雑穀あんかけ	厚揚げ		にんじん、きぬさや	たけのこ、えのきたけ 干しいたけ	いなきび、でん粉				
	汁物	キャベツのみそ汁	高野豆腐、みそ		にんじん	キャベツ、ねぎ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
27日 (火)	主食	ごはん						こめ	さつまいもはいも類の中で群を抜いて甘味が強く、ゆっく加熱するとさらに甘味が増します。ビタミンCや食物繊維が多いので、料理やおやつに、ぜひ食べてほしい食材です。	小 588 中 745 小魚 種実類	
	主菜	ねぎ厚焼き玉子	卵			ねぎ	砂糖、でん粉				
	副菜	野菜のレモン和え			ほうれんそう、にんじん	はくさい かりほしだいこん 切干大根、レモン果汁					
	汁物	さつま汁	ぶたにく、豆腐、みそ		にんじん	ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ	さつまいも				
	その他	焼肉ふりかけ	ぎゅうにく				ポテトフレーク、砂糖				
	飲み物	牛乳		牛乳							
28日 (水)	主食	麦ごはん						こめ、麦	白菜のおいしい季節になってきました。カットされている白菜を買う時は、切り口がみずみずしく、芯のあたりが盛り上がりしていないのが、選ぶときのポイントです。	小 659 中 796 緑黄色野菜 種実類	
	主菜	さといもコロッケ	とりにく			玉ねぎ	さといも、パン粉、小麦粉	油			
	副菜	すき昆布の煮物	さつまあげ、だいず	すきこんぶ	にんじん	玉ねぎ、こんにゃく、えだまめ	砂糖				
	汁物	はくさい鍋	とりにく、木綿豆腐		にんじん	玉ねぎ、はくさい、ぶなしめじ ねぎ	でん粉				
	デザート	りんごゼリー					りんごゼリー				
	飲み物	牛乳		牛乳							
29日 (木)	主食	さつまいもと栗のごはん						こめ、さつまいも	10月29日は「岩手とり肉の日」です。二戸市産の鶏肉を生簀だれに漬け込んで焼きました。	小 609 中 742 乳製品 きのこ	
	主菜	鶏肉の生妻焼き	とりにく			しょうが	砂糖	ごま			
	副菜	大豆とツナのサラダ	だいず、ツナ		ひじき		キャベツ、きゅうり、レモン果汁	砂糖			
	汁物	小松菜のみそ汁	油揚げ、足沢みそ			こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ				
	飲み物	牛乳			牛乳						
30日 (金)	主食	いなきびごはん						こめ、いなきび	また、今日は十三夜でもあります。十三夜は葉をお供えすることから「葉名月」ともおぼれています。	小 692 中 896 魚類 きのこ	
	主菜	なすとトマトのグラタン		トマト、にんじん	なす、玉ねぎ		米粉、じゃがいも、砂糖	油			
	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			ドレッシング			
	汁物	ミネストローネ	ウインナー、だいず		トマト、にんじん	玉ねぎ、コーン、グリーンピース	米粉マカロニ じゃがいも、砂糖				
	デザート	冷凍パイ				パイナップル					
	飲み物	牛乳		牛乳							

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。