



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			
			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】					
2日 (月)	主食	雑穀ごはん									11月から二戸市産いわてっこの新米に切り替わります。 	612 769 海そう 芋類	
	主菜	さんまの塩焼き	さんま		さんま								
	副菜	おひたし			ほうれんそう、にんじん	もやし、えのきたけ							
	汁物	なめこ汁	豆腐、足沢みそ		にんじん	なめこ、だいこん、ねぎ							
	デザート・飲み物	和梨ゼリー 牛乳					和梨ゼリー						
4日 (水)	主食	ごはん						こめ			白菜は秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。韓国では白菜キムチを漬ける「キムジャン」という行事が行われます。 🍁🍁🍁🍁🍁 ギョウザ 1人2こ	611 743 きのこ 豆製品	
	主菜	ギョウザ	ぶたにく、とりにく		にら	キャベツ、しょうが			小麦粉	油			
	副菜	海藻サラダ		かいそう	にんじん	もやし、だいこん							
	汁物	もりおかちんめんふう盛岡温麺風キムチスープ	ぎゅうにく、ぶたにく みそ		にんじん、にら	たまねぎ、はくさい、ねぎ だいこん、にんにく、しょうが			米粉めん	ごま油			
	デザート・飲み物	牛乳											
5日 (木)	主食	麦ごはん						こめ、麦			🍁🍁🍁🍁🍁 ギョウザ 1人2こ	682 830 緑黄色野菜 卵	
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ						砂糖				
	副菜	れんこんのきんぴら	焼き竹輪		にんじん、いんげん	れんこん、ごぼう、干しいたけ こんにゃく			ごま、油	ごま油			
	汁物	さつま汁	ぶたにく、木綿豆腐、みそ		にんじん	ぶなしめじ、だいこん、ねぎ			さつまいも				
	デザート・飲み物	牛乳											
6日 (金)	主食	わかめごはん	わかめ					こめ			しっかりかんで 何でも食べられる健康な歯	698 905 果物 きのこ	
	主菜	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ			パン粉、小麦粉	油			
	副菜	ごまあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし			砂糖	ごま			
	汁物	おでん	さつま揚げ、高野豆腐 焼き竹輪、うずら卵 がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん、こんにゃく							
	デザート・飲み物	いもけんぴパリッシュ 牛乳		かたくちいわし 牛乳					さつまいも、砂糖、水あめ	油			
9日 (月)	主食	麦ごはん						こめ、麦			二戸の短角牛を使って、山形県の郷土料理「いも煮」を作ります。	656 801 緑黄色野菜 乳製品	
	主菜	いわしの竜田揚げ	いわし						でん粉	油			
	副菜	大根とわかめのあえもの	かつお節	わかめ	にんじん	だいこん、キャベツ、コーン、梅肉							
	汁物	いも煮	ぎゅうにく、油揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、まいたけ、ねぎ			さといも、砂糖				
	デザート・飲み物	みかんゼリー 牛乳							みかんゼリー				
10日 (火)	主食	トマトライス						こめ、麦			腸内環境を整える食物繊維が豊富なメニューです。 	650 826 種実類 豆製品	
	主菜	ミートオムレツ	卵、とりにく、ぶたにく		にんじん	たまねぎ			砂糖、パン粉	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	いなぎび入り秋味シチュー	とりにく		にんじん	ぶなしめじ、まいたけ なま生しいたけ、たまねぎ			さつまいも いなぎび				
	デザート・飲み物	牛乳											
11日 (水)	主食	ごはん						こめ			☆鮭の日☆ 鮭という漢字のまは「十一・十一」と書くので今日が鮭の日となりました。漁師さんがぶつ切りにした鮭で作って食べたという石狩鮭は、野菜と共にみそで煮込みます。北海道の郷土料理です。	620 760 小魚 海そう	
	主菜	しのだに	油揚げ、とりにく、ぶたにく		さけ	にんじん	たまねぎ、れんこん、ごぼう						
	副菜	きくらげと切干大根のあえもの			にんじん	きゅうり、もやし なま生きくらげ、切干大根			ごま ごま油				
	汁物	石狩汁	さけ、木綿豆腐、みそ		にんじん	キャベツ、たまねぎ、ねぎ			じゃがいも				
	デザート・飲み物	牛乳											
12日 (木)	主食	ごはん						こめ			きんぴらごぼうの「きんぴら」という名前は、江戸時代の人形劇の主人公「坂田金平」の名前からつきました。	638 799 魚類 海そう	
	主菜	きのこソースハンバーグ	とりにく、ぶたにく						砂糖	油			
	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			じゃがいも、砂糖	バター			
	汁物	豆っこスープ	とりにく、だいず		にんじん、チンゲンサイ	はくさい							
	デザート・飲み物	牛乳											
13日 (金)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび もちひえ、あわ			きんぴらごぼうの「きんぴら」という名前は、江戸時代の人形劇の主人公「坂田金平」の名前からつきました。	672 838 きのこ 緑黄色野菜	
	主菜	さんまの甘露煮	さんま					砂糖、でん粉					
	副菜	きんぴらごぼう	さつま揚げ		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	白菜のみそ汁	油揚げ、足沢みそ		にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ							
	デザート・飲み物	元気ヨーグルト 牛乳		元気ヨーグルト 牛乳									

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

よくかんで食べる

おやつをダラダラ食べない

飲み物は甘くないものを選び

食べたらしつかり歯をみがく

こんかつ にのへしさん
今月の二戸市産

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
たるさわみそ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう
なましいたけ、かぶ、りんご、ながねぎ、キャベツ、さつまいも
じゃがいも、ヤーコン、なまきくらげ



11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 その日家で 食べて頂き たい食品		
		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(月)	主食 麦ごはん 副菜 福神漬あえ 汁物 チキンカレー デザート りんご 飲み物 牛乳	とりにく	 にんじん	にんじん	福神漬、きゅうり、キャベツ	たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが	りんご	こめ、麦	じゃがいも	日本では約二千種類のりんごが栽培されていますが、一番人気があるのが「ふじ」で、全収穫量の約半数を占めています。	633 800 豆製品 緑黄色野菜
17日(火)	主食 ごはん 主菜 鶏の塩焼き 副菜 小松菜と厚揚げの煮ひたし 汁物 じゃがいものみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく	厚揚げ	ちりめんじゃこ	こまつな、にんじん	はくさい、えのきたけ	たまねぎ、だいこん	こめ 米粉 砂糖	じゃがいも	骨や歯をつくるカルシウムたっぷりのメニューです。	622 784 きのこ 果物
18日(水)	主食 ごはん 主菜 あつやきたまご 副菜 ヤーコンのみそ炒め 汁物 あさりのみそ汁 その他 鮭ふりかけ 飲み物 牛乳	たまご 卵	ぶたにく、みそ	にんじん、ピーマン	ヤーコン、たけのこ、こんにやく、にんにく、しょうが	だいこん、ねぎ	やきふ	こめ 砂糖、でん粉	ごま油	丈夫な骨や歯をつくるためには、いろいろなものを好き嫌いしないで食べることも大事です。	574 727 きのこ 芋類
19日(木)	主食 きのコピラフ 主菜 あじフライ 副菜 根菜ラタトゥイユ 汁物 パンプキンポタージュ 飲み物 ジョア(ストロベリー)	ベーコン	あじ	にんじん	コーン、グリーンピース、ぶなしめじ	ごぼう、れんこん、たまねぎ、にんにく	かぼちゃ	こめ 油 パン粉、小麦粉	油 オリーブ油	ラタトゥイユは夏野菜を煮込んだ料理ですが、今日はれんこんやごぼうなどの根菜類が入っています。よくかんで食べよう!	659 812 果物 海そう
20日(金)	主食 雑穀ごはん 主菜 足沢味噌のそぼろ丼 副菜 かぶのレモンじょうゆあえ 汁物 かきたま汁 飲み物 牛乳	ぶたにく、だいず 足沢みそ	にんじん	にんじん	たまねぎ、コーン、グリーンピース ごぼう、干しいたけ、ねぎ、しょうが	かぶ、きゅうり、レモン果汁	えのきたけ、ねぎ	こめ、いなきび もちひえ、あわ	あぶら 油	1234.. ガむ	615 783 魚類 乳製品
24日(火)	主食 ゆかりごはん 主菜 あんかけ豆腐ハンバーグ 副菜 ごまみそあえ 汁物 白玉麩のお吸い物 デザート 抹茶プリン 飲み物 牛乳	豆腐、とりにく	とりにく、みそ	ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし	たまねぎ、えのきたけ	こめ でん粉	あぶら 油	いい(1)日本食(24)★和食の日★ ごはんは、いろいろな食材や味つけのおかずと組み合わせることができます。	601 745 種実類 果物
25日(水)	主食 雑穀ごはん 主菜 蔵手とりから〜ゴマせん衣〜 副菜 二戸産きくらげの卵炒め 汁物 春雨スープ 飲み物 牛乳	とりにく、かつお節	とりにく、かつお節	チンゲンサイ、にんじん	生きくらげ、たまねぎ、もやし	干しいたけ、はくさい、ねぎ、しょうが	はるさめ、でん粉	こめ、いなきび もちひえ、あわ	ごま、油	★二戸食の日★ 蔵手とりからを給食に 二戸の鶏肉とごま南部せんべいの刻みを衣にして揚げた蔵手とりからは、阿部茶考商店さん、小松製菓さん、山長ミートさんが協力して商品化したから揚げです。感謝しながら味わいましょう。	640 786 豆製品 乳製品
26日(木)	主食 麦ごはん 主菜 鮭の塩焼き 副菜 赤かぶの甘酢和え 汁物 とうもろこしと豆乳 飲み物 牛乳	さけ	焼き竹輪	にんじん	かぶ、きゅうり	ぶなしめじ、はくさい、ごぼう	ねぎ、しょうが	こめ、麦	砂糖	めんを揚げてあんをかける「かた焼きそば」や「ソース焼きそば」は、日本で工夫された料理です。	566 718 芋類 緑黄色野菜
27日(金)	主食 ミニ黒糖ロールパン 主菜 チーズオムレツ 副菜 ソース焼きそば 汁物 きのこと野菜のスープ デザート りんご 飲み物 牛乳	たまご 卵	チーズ	にんじん、ピーマン	たまねぎ、キャベツ、もやし	ぶなしめじ、生しいたけ	えのきたけ、なめこ、ねぎ	こめ 小麦粉	あぶら 油	めんを揚げてあんをかける「かた焼きそば」や「ソース焼きそば」は、日本で工夫された料理です。	580 711 種実類 魚類
30日(月)	主食 ごはん 主菜 みそチキン 副菜 ごぼうサラダ 汁物 かぶのとろりスープ 飲み物 牛乳	とりにく、みそ	とりにく	にんじん、チンゲンサイ	ごぼう、たまねぎ、コーン	かぶ、たまねぎ、生しいたけ	でん粉	こめ でん粉、砂糖	あぶら 油、ごま油	ごぼうやかぶなど体を温める旬の食材を食べよう。	684 869 卵 豆製品

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。