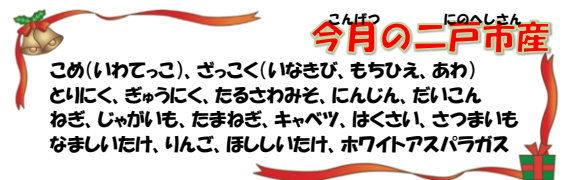


おいしい二戸市産、
岩手県産の食材を
とどけます★

二戸市学校給食センター

12月こんだてのおしらせ

令和2年度



今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、ざっく(いなぎ、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
ねぎ、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、はくさい、さつまいも
なましだい、りんご、ほししいち、ホワイトアスパラガス

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	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】			
1日 (火)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなきび もちひえ、あわ 砂糖、でん粉		早いもので今年もあと 1か月となりました。今 月は、風邪に負けない 健康管理を中心に、冬 の食事を楽しむ給食を 目標にしております。	557 705 果物 種実類
	主菜	ひじき入り厚焼き玉子	卵、とりにく	ひじき							
	副菜	鶏肉の五目煮	とりにく、さつまあげ だいず		にんじん、きぬさや	ごぼう、ぶなしめじ、たけのこ こんにやく	砂糖	ごま油			
	汁物	めかぶのみそ汁	木綿豆腐、みそ	めかぶ	にんじん	だいこん、ねぎ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
2日 (水)	主食	わかめごはん		わかめ				こめ 砂糖		たもぎだけは黄色が特徴 のきのこです。免疫機能 を高める成分が豊富に 含まれています。ご家庭 でも色々なきのこを食 べて「菌活」し、丈夫な体 を作しましょう。	604 792 魚類 種実類
	主菜	ハーブチキン	とりにく								
	副菜	イタリアン肉じゃが	ぶたにく		にんじん、いんげん トマト	たまねぎ	じゃがいも、砂糖				
	汁物	たもぎだけの卵スープ	卵、木綿豆腐		にんじん、こまつな	たもぎだけ、ねぎ	でん粉				
	デザート	(中学校)型ぬきチーズ		(中)チーズ							
飲み物	牛乳		牛乳								
3日 (木)	主食	ごはん						こめ		12月3日は「ひいふう みい」とよぶ言葉が「ひっ つみ」に似ていることか ら、岩手県めん協同組 合によって「ひつみの 日」と制定されました。	666 847 豆製品 緑黄色野菜
	主菜	さばのピリッと焼き	さば			しょうが、にんにく		ごま油、ごま			
	副菜	かりぼりあえ		きわかめ	にんじん	だいこん、キャベツ、もやし、えだまめ	砂糖				
	汁物	ひつつみ	とりにく		にんじん	ごぼう、まいたけ、ねぎ ひめたけのこ	ひつつみ				
	飲み物	牛乳		牛乳							
4日 (金)	主食	ごはん						こめ		オレンジは愛媛県 で生まれた柑橘で、 みかんの甘さとオレ ンジの香りをあわせ 持つフルーツです。	675 849 卵 芋類
	主菜	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、えだまめ		ドレッシング			
	汁物	雑穀キーマカレー	ぎゅうにく、ぶたにく だいず		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たまねぎ コーン、りんご	いなきび、もちあわ				
	デザート	夢オレンジ				オレンジ					
	飲み物	牛乳		牛乳							
7日 (月)	主食	チャーハン	やきぶた		にんじん	コーン、グリーンピース	こめ、砂糖、でん粉	油		れんごは冬が旬！見た 自に由来するビタミンCが 豊富です。タンニンとい う成分はのどの痛みや咳 止めに効果があり、冬場 にぴったりの食材です。	608 762 魚類 きのこ類
	主菜	れんこんビッグシューマイ	ぶたにく			たまねぎ、れんこん	でん粉、小麦粉				
	副菜	キムチあえ			にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし キムチ	はるさめ、砂糖				
	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		牛乳							
8日 (火)	主食	麦ごはん					こめ、麦			岩手県産の鮭を使用し た竜田揚げです。味が しっかりついているの で、ごはんと一緒に食 べてください。	613 768 緑黄色野菜 種実類
	主菜	鮭の竜田揚げ	鮭			しょうが	でん粉、さとう	油			
	副菜	雑穀入りじゃがいものそぼろ煮	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ、生しいたけ こんにやく、グリーンピース	じゃがいも、さとう でん粉、いなきび	油			
	汁物	豆腐のみそ汁	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							
9日 (水)	主食	ごはん					こめ			今日はクリスマス給食 です。デザートはアレル ギーに配慮し、みんなが 食べられるケーキ(卵・ 乳・小麦粉不使用)で す。	844 1047 卵 魚類
	主菜	もみの木ハンバーグ	とりにく、ぶたにく	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ	砂糖、でん粉				
	副菜	ブロッコリーのごまサラダ			ブロッコリー、パプリカ	キャベツ	砂糖	油、ごま			
	汁物	短角牛ビーフンチュー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム にんにく	じゃがいも				
	デザート	いちごのモンブラン	豆乳			いちご	白あん、砂糖、でん粉 さつまいも、米粉				
飲み物	牛乳		牛乳								
10日 (木)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび もちひえ、あわ 砂糖			昔代産のすき昆布は歯 ごたえがあり、かみかみ メニューにぴったり。し っかりかんで食べると、歯 とあごを丈夫にし、脳 の血流を良くする効果 があります。	617 758 緑黄色野菜 種実類
	主菜	てりやきチキン	とりにく				砂糖				
	副菜	すき昆布と山菜の煮物	やきちくわ	すきこんぶ	にんじん	ふき、わらび、ひめたけのこ	砂糖	ごま油			
	汁物	いもだんご汁	ぶたにく たるさわみそ		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ ぶなしめじ、こんにやく	じゃがいも、でん粉				
	飲み物	牛乳		牛乳							
11日 (金)	主食	ロールパン					小麦粉、砂糖	油		今日の給食は岩手県産の ほたてを使用した「ほたて のホイル焼き」、デザート には二戸産りんごの「はる か」がつかます。海と大地 から、みなさんへのクリ スマプレゼントです♡	546 603 海そう 豆製品
	主菜	ほたてのホイル焼き(マヨ風味)	ほたて			たまねぎ	砂糖、米粉	ドレッシング			
	副菜	スパゲッティナポリタン	ウインナー		にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	オリーブ油			
	汁物	カリフラワーのスープ	ベーコン		にんじん、ほうれんそう	ねぎ、カリフラワー、ぶなしめじ					
	デザート	りんご(はるか)				りんご(はるか)					
飲み物	牛乳		牛乳								



特別編

おいしい県産品 & 二戸食

いただきます!! ~ ほたて & りんご(はるか) ~



12月11日のほたてのホイル焼きは、県産ホタテガイを岩手の子ども達に親しんで
もらえるようにと県から提供されたものです。釜石市鶴住居の津田商店さんが作っ
てくださいました。ほたては冬が旬！生産者さんが大切に育てたほたてをじっくり
と味わってみましょう。ほたての資料を学校に配布しましたので、ご家庭に持ち帰
り、おうちの人と一緒に見てください。

★今月はマヨネーズ風味(卵不使用)です。1月にも違う味付けのほたてのホイル焼きが登場します。お楽しみに★

また、11日には二戸産の「はるか」という品種のりんごが登場しま
す。こちら、地元のおいしいりんごを子ども達に、知って・味わっ
てもらえるようにと、新しい農協から提供されたものです。二戸地
方は「フルーツの里カシオペア連邦」ということで、りんごの「はる
か」も地域を誇るブランドフルーツのひとつです。晩秋から初冬にか
けて黄色く実るりんごを、味わってみましょう。





12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】		
14日 (月)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび もちひえ、あわ		ビタミンDはカルシウムの吸収を高めてくれる働きがあり、乾燥きくらげや干しいたけなどのきのこに多く含まれています。ご家庭でも積極的に食べてみてくださいさいね。	685
	主菜 ギョーザロール	ぶたにく、とりにく		にら	キャベツ、たまねぎ、ねぎ	パン粉、砂糖、小麦粉			845
	副菜 もやしのナムル			にんじん、こまつな	もやし、ぜんまい		ドレッシング、ごま油		豆製品
	汁物 八宝菜	ぶたにく、えび、いか うずらの卵		にんじん、きぬさや	たまねぎ、はくさい、たけのこ 干しいたけ、干しきくらげ	でん粉	ごま油		海そう
15日 (火)	デザート アセロラミルクゼリー					アセロラミルクゼリー		白菜はカリウムが豊富です。カリウムは余分な塩分を体から排出させる働きがあります。塩分のバランスを整えるためにも、野菜をたっぷり食べましょう。	612
	飲み物 牛乳		牛乳						780
	主食 ごはん					こめ			魚類
	主菜 焼肉丼	ぶたにく、みそ		にんじん、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ もやし	砂糖	油		芋類
16日 (水)	副菜 しらすとキャベツの甘酢あえ		わかめ、しらす干し	にんじん	キャベツ	砂糖		ホワイトアスパラガスは浄法寺の馬場園芸さんが育てているものです。「白い果実」という商品名のとおり、美しい白色をしている冬採りのホワイトアスパラガスです。	604
	汁物 白菜のみそ汁	油揚げ、みそ			はくさい、だいこん、ねぎ えのきたけ				802
	飲み物 牛乳		牛乳						小魚
	主食 ピラフ	とりにく		にんじん、あかピーマン	コーン、グリーンピース	こめ			芋類
17日 (木)	主菜 ほうれん草オムレツ	卵		ほうれんそう		でん粉		17日、18日に使用するさつまいもは浄法寺のキッチンガーデンさんに納めていただく予定です♪	695
	副菜 ホワイトアスパラ入り マリネ風サラダ	糸かまぼこ		パプリカ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ ホワイトアスパラガス		ドレッシング		883
	汁物 冬野菜のシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、はくさい、かぶ ぶなしめじ				海そう
	飲み物 ジョア(ストロベリー)		ジョア						果物
18日 (金)	主食 ごはん					こめ		今日は「食育の日」でかみかみ給食です。根菜がたくさん入った汁物や海藻の副菜で、かみごたえアップ★	705
	主菜 さんまの生姜煮	さんま			しょうが	砂糖、でん粉			857
	副菜 さつまいもと鶏肉の甘辛煮	とりにく		にんじん	えだまめ	さつまいも、砂糖	油		緑黄色野菜
	汁物 厚揚げのみそ汁	厚揚げ、たるさわみそ		にんじん、こまつな	はくさい、ぶなしめじ				乳製品
21日 (月)	飲み物 牛乳		牛乳					12月21日、今日は冬至です。食べ物で縁起をかついたり、栄養を補給したりと、食との結びつきが強い行事です。詳しくは二戸食だよりをご覧ください！	751
	主食 麦ごはん					こめ、麦			874
	主菜 からあげ	とりにく				でん粉	油		きのこ類
	副菜 ひじきとツナの炒め煮	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油		種実類
21日 (月)	汁物 利休汁	油揚げ、みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、生しいたけ ねぎ	さつまいも	ねりごま	きのこと類 種実類	
	デザート ヨーグルトレーズン				レーズン	砂糖			
	飲み物 牛乳		牛乳						
	主食 ごはん					こめ			
21日 (月)	主菜 二戸産かぼちゃコロッケ		かぼちゃ			じゃがいも、砂糖 パン粉	油	きのこと類 種実類	
	副菜 短角牛のすき焼き煮	ぎゅうにく、やき豆腐		にんじん	たまねぎ、こんにゃく、ねぎ はくさい	やきふ、砂糖			
	汁物 小松菜のみそ汁	油揚げ、みそ		こまつな、にんじん	だいこん				
	デザート はちみつゆずゼリー					はちみつゆずゼリー			

冬に多い食中毒 ノロウイルス

食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。

ノロウイルス食中毒予防の4原則

「持ち込まない」

- 感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。

「広げない」

- トイレは定期的に清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。

「やっつける」

85~90℃、90秒以上

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分に洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85~90℃、90秒以上が目安。

「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残のないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。

2度洗いが効果的。

塩素消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度6%)を使用する場合

水 1.5ℓ	漂白剤 5mℓ	消毒・拭き取り用 0.02% (200ppm)濃度
水 1.5ℓ	漂白剤 25mℓ	嘔吐物などの処理用 0.1% (1000ppm)濃度

○取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用すること。
○なるべく使用直前に作り、保管する場合は、「消毒液」と明記すること。
○金属に付くと錆びる場合があるので、消毒した後に薬剤を拭き取ること。

給食のない日の不足しがちな栄養について

もうすぐ冬休み。調査によると給食のない日は、1日に必要な栄養摂取量を満たしておらず、特に成長期に大切なカルシウムや鉄分が不足しているという結果があります。私たちの体は、食事から吸収した栄養素で作られ、健康を保持しています。どんなものを食べるかによって、数か月後どんな自分になるか決まってしまうと言っても過言ではありません。これから始まる冬休み、3学期になりたい自分をイメージして、カルシウムと鉄分を多く含む食材を意識して摂ってみたいかがでしょうか。

鉄分を多く含む食品



カルシウムを多く含む食品



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。