





合和3年度



二戸市学校給食センター

									二户市学校給食也	
4A+	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい首に		使用する草な食品と働き おもに体をつくる おもに体の調子を整える まもにエネルギーになる					ゼールナッフ		ねつりょう 熱量(kcal) しょう ちゅう 小/中
給食			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質(カルシウム)]		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 たんずいかぶっししっ 【炭水化物・脂質】		ひとくちメモ	
H _v	★よくかんで食べてほしい日に (m) (m) のマークがついています。		【たんぱく質・無機質(カルシワム)】 1群 2群		3奲	************************************		<u>物・胴頁』</u> 6群	1	その日、家庭で たまだまたい 食べて頂きたい
	(1 フロマークが、フいています。		∠研 『中乳・乳製品・海草・小魚』	リェくおうしょくやき い 【緑黄色野菜】	【その他の野菜・果物】	【穀類・いも類・砂糖】	【油脂・種実】		食品です
	主食	ちらしずし、きざみのり		のり	にんじん	たけのこ、れんこん かんぴょう、 ^干 ししいたけ	こめ、砂糖		#2 # U	小 657
	主菜	かつおフライ	かつお				小麦粉、パン粉	油	5月5日はこどもの凸で したね。 総食では休み哨け	中 837
6日	副菜	うるいのごまみそあえ	とりにく、みそ		にんじん、こまつな	うるい、もやし	。 砂糖	ごま、ごま油、油	の今日、こどもの日紹食を	果物
(木)		若竹汁	なると	わかめ	にんじん、みつば	えのきたけ、ひめたけのこ			行います。健康にすくすく	
\sim	デザート		かずき 小豆		T		上新粉・砂糖		成長しますように。	種実類
	飲み物			まゅうにゅう 牛乳						
	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび、あわ		アスパラガスは春の野菜	^{しょう} 705
7日	副菜	アスパラのチーズサラダ		チーズ	にんじん アスパラガス	 キャベツ、きゅうり、えだまめ、 ^{**} なぎ		ドレッシング	です。 アスパラギン酸という	1 -
(金)		ビーンズカレー	ぶたにく、だいず いんげんまめ エジプトまめ		にんじん	たまねぎ、りんご、にんにくしょうが	じゃがいも	**** 油	なる。からない。 病学回復やスタミナアップ に効果のあるアミノ酸が多く	魚類
	デザート	 ヨーグルト風ムース	エジントまめ		† <i> </i> <i>-</i>	りんご、レモン	ヨーグルト風ムース		含まれています。 食事と休養で、連体の疲	きのこ類
	飲み物			ぎゅうにゅう 牛乳					れをとりましょう。	~
	主食	ごはん		E S			こめ		F 0 a 1 ### 1 / + 1) #	لم الم الم
		1	ぶたにく、だいず	华里		 干ししいたけ、たまねぎ	いなきび、でん軂	あぶら	二戸市の給食には、地域	^{⁵ゅう} 877
10日	主菜	雑穀マーボー豆腐	豆腐、みそ		にら	ねぎ、にんにく、しょうが	砂糖	ごま゛	の特産物である <mark>雑穀</mark> をご はんだけでなく、料理にも	
10日	訓菜	しら たま 白玉フルーツポンチ		Ø		みかん、パイン、もも、りんご	しらたま 白玉、カクテルゼリー		活用しています。今日は	
(月)				わかめ、くきわかめ		だいこん、はくさい、ねぎ			マーボー豆腐にいなきび	₩ Q
	汁物	まるごとわかめのスープ		めかぶ	にんじん	えのきたけ			が入っています。とろみが	_
	デザート	(中学校)チーズ		(中学校)チーズ					ほどよくつき、昔みも隠し 味となっています。	種実類
	飲み物	^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					「木にひっしいきり。	
	主食	麦ごはん					こめ、麦		なんぶちほう げんざい いわてけんほく 南部地方(現在の岩手県北	小 578
		鮭の南部焼き	さけ	^{物の対応的} 牛乳 (こん			砂糖	ごま	部と青森県南部の地域)はか	中 732
11日	副菜	なめたけ ^和 え			にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、えのきたけ	砂糖		ってごきの生産地であったこ とから、ごきを使った料理を	小魚
(火)	汁物	 旅洋	ぶたにく、木綿豆腐			ぶなしめじ、だいこん、ごぼう			南部○○といいます。 今日の	
			みそ		にんじん	ねぎ、こんにゃく			南部焼きは、鮭にごまをかけ	芋類
	飲み物			牛乳					て焼きました。	<i>(</i>)
	主食	コッペパン					コッペパン		5*5*5*5	/h 700
	主菜	からあげ	とりにく				でん粉	油	日向夏という柑橘の果	节 815
12日	副菜	<u> 「「魚」</u> サラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん、きゅうり、もやし			物は、別名ニューサマーオ	豆製
(水)	汁物	いなきびシチュー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ、コーン	じゃがいも、いなきび		レンジとも呼ばれていま	(2)
	デザート	日向夏				ひゅうがなつ			す。 すっきりした味わいで 初夏においしい果物です。	-
		いちご&マーガリン					いちごジャム	マーガリン		緑黄色野菜 <u>₩</u>
	飲み物	牛乳		牛乳					6666	*
	主食	わかめごはん		わかめ			こめ		II ii ⊒ ii •	小 601
	主菜	デミソースオムレツ	たまご				砂糖、でん粉	油	5月14日(釜)	^{ちゅう} 734
13日	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	ラルとうかいおうえん 運動会応援メニュー! こんげつ うんどうかい たいいくさい 今月は運動会(体育祭)を	魚類
(木)	汁物	きのこスープ	木綿豆腐		にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、ぶなしめじ、生しいたけ えのきたけ、なめこ			今月は連動会(体育祭)を 予定している学校が多いよう です。 給食では、 運動をサ	果物
	飲み物	まゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					ポートする栄養が多い食材を	
	1 41 17	雑穀ごはん					こめ、いなきび、あわ		取り入れました。14日は疲労	رار الا
			とりにく、みそ	T	T	しょうが		ごま、ごま油	回復効果が期待できる牛肉 やアスパラガス、生姜を使っ	中 763
14日	訓菜	************************************	ぎゅうにく	,	アスパラガス	ぶなしめじ、まいたけ たまねぎ、コーン		バター	た献立です。あさいに多く含まれる鉄には、血液中の酸素	乳製品
(金)		 あさりのみそ汁	あさり、木綿豆腐、足沢みそ		にんじん	だいこん、ねぎ	やきふ		を体中に運ぶ大切な役割が	乳製品
		紅白パンナコッタ	とうにゅう	†	†	いちご	パンナコッタ		あります。 テザートには流(い ちごソース)と点(パンナコッ	種実類
	<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	at (a		************************************	 	<u> </u>	<u> </u>		タ)のデザートがつきます。	
1	臥め物	十孔		十孔						





はなりではある。 を表わら初夏にかけて出回る「新じゃが」は、 たのうます。いるをあるくさんでいます。よく ある。かし、ちょうり 洗って皮ごと調理するのもおすすめです。

メークイン

今月の二戸市産 こめ(いわてっこ) ざっこく(いなきび、もちひえ)

こんげつ にのへ し さん

ざっこく(いなきび、もちひえ) ぎゅうにく、とりにく、たるさわみそ にら、うるい、しいたけ





5月己んだでのおしら世



令和3年度

•0•0 🙇 •0•0 🕰

	Gis			••••	令和3年	E ● O ● C			二戸市学校給食む	ンター
	こんだて名		あかおもに体をつくる		使用する主な食品と働き					ねつりょう 熱量(kcal)
給					おもに体の調子を整える		きいろおもにエネル		7	しょう 5ゅう 小/中
食 [?] 日。		kくかんで食べてほしい日に (mage)がついています。	1奲	養實(カルシウム)】 2群	3群	タミン・無機質】 4群	たんずいぶつ 【 炭水化物 5群	6群	ひとくちメモ	その日、家庭
	しゅしょく	T	きかなにく たまごまめ まめせいひん 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	(牛乳・乳製品・海草・小魚)	(緑黄色野菜)	【その他の野菜・果物】	【穀類・いも類・砂糖】	【油脂・種実】	_ めんえきりょく こことば	い食品で
		チャーハン	ぶたにく		にんじん	コーン、グリンピース	こめ・砂糖	油	「免疫力」という言葉をよく聞くと思います。 この党	が 619 世 733
7 🗆	ふくさい	ギョーザロール	ぶたにく、とりにく		[:6	キャベツ、ねぎ、たまねぎ	パン粉、小麦粉		たけん かん	1 700
17日 (月)		ナムル 中華風なめこスープ	± + →		にんじん、こまつな にんじん、チンゲンサイ	もやし、ぜんまい	 でん粉̈́	ドレッシング、ごま ごま ^論	IC. 110171301164. C	小魚
		中華風なめこ人一ノ アップルシャーベット	たまご		にんじん、チンケンサイ	りんご	でん粉 砂糖	- ま泄	のカロテンは、緑黄色野菜 とよばれる色が濃い野菜に	芋類
	飲み物	+				966	1977店		多くふくまれています。	
	1 . 1	ごはん		十五			こめ		着が旬の山菜「うるい」は、	اراً 665
		さばのみりん焼き					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	l	えぐみやくせが少ないので、	5ゅう 83
18日		ひじきの炒り煮	*	 ひじき	にんじん	 たまねぎ、こんにゃく	*	axis 油	食べやすい山菜の一つです。 汁物や、酢みそ和え、茶ぷ	緑黄色野
火)		うるいのみそ汁	漁場げ、足沢みそ		にんじん	うるい、だいこん、ねぎ		1.2.3.4	うなどの料理で、この季節だ	
		みかんゼリー					みかんゼリー		からこその春の味を楽しみた	種実
	飲み物			^{ぎゅうにゅう} 牛乳					いですね。	
	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび、あわ		毎月19日は「食育の日」	لاً/\ الا
	主菜	鶏肉の定説みそ焼き	とりにく、党款みそ			にんにく、しょうが	砂糖		はくいく ひ 食育の日はかみかみ給食 こんげつ ふうみ	中 77
9日		カレー嵐・焼きんぴら	ぶたにく		にんじん、ピーマン	ごぼう、こんにゃく	砂糖	asis 油	となっています。今月は風味 豊かな足沢みそで味付けし	乳製
水)		きぬさやのみそ汁	漁揚げ、みそ	## 7 To 2	にんじん、きぬさや	たまねぎ	じゃがいも	NO COM	ラルマルスのそで味り口し た鶏肉と、かみごたえ抜群の	きのこ
$\widetilde{\mathbb{C}}$	飲み物	•		牛乳					きんぴらです。	6
	上申しょく	ごはん	ļ			a	こめ	a.s.6		しょう 小 61 ちゅう
		鶏しそチーズフライ	とりにく			<u>赤</u> じそ	パン粉、小麦粉	油 asi6	-	章 79 豆製
日0大		ブロッコリーのごまサラダ	<u> </u>		ブロッコリー、パプリカ		。 砂糖 こむぎこ こ	油、ごま	注動会が接入一ユー!! 紅白すまし汁には、紅白	
/ (/)	汁物	ラビオリスープ	ウインナー、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、はくさい、ねぎ	小麦粉、パン粉	 	の宝入れをイメージして	きの
		ジョア(ストロベリー)		ジョア(ストロベリー)			ರಿಕ್		赤を白の小さなはんぺん	Lai
		************************************					こめ、麦		を入れました。 納豆ふりかけば「ネバリ強く」のゲン	が 60 章 73
		厚焼き玉子	たまご			 たまねぎ、生しいたけ	でん粉、砂糖 じゃがいも、砂糖		担ぎです!練習の成果が	1
1日	副菜	新じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく、だいず		にんじん	こんにゃく、グリンピース	でん粉	油	発揮されるよう、 朝ごはん	乳类
金)	汁物	えずばく 紅白すまし汁	あさり、はんぺん		にんじん、みつば	だいこん	やきふ		をしっかり食べて頑張って - くださいね。	種実
		納豆ふりかけ	熱豆、かつお節	のり	かぼちゃ、にんじん		************************************			
	飲み物			ぎゅうにゅう 牛乳					+ **	•
	主食	ピラフ	とりにく		にんじん、赤ピーマン	グリンピース、コーン		油	春が旬のあさりの旨味	لدة الم
24日	主菜	照り焼きチキン	とりにく 				砂糖		たっぷりのクラムチャウ	中 78
		コールスローサラダ	<i>h</i> • <i>k</i>		にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング	ダーです。「チャウダー」は フランス語で「大鍋」とい	乳製
月)		豆乳クラムチャウダー	あさり、豆乳、みそ		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、米粉	バター	う煮込み料理を意味して	緑黄色
	飲み物			牛乳					います。	
		雑穀ごはん					こめ、いなきび、あわ	425	★毎月25日は二戸食の日 にのへきんたなかくぎゅう。つか	小 6
		たんかくぎゅう 短角牛ビビンバ ***********************************	ぎゅうにく、たまご	かんてん	1	ぜんまい、もやし、にんにく	砂糖	ごま、ごま油	にのへきなたながくます。つか 二戸産短角牛を使った たなかくぎゅう 短角牛ビビンバが登場し	学 7
5日 火)	副菜	切上が根のサラダ	\$ 0 h & 2 3 h	寒天	パプリカ	1	砂糖		ます。ごはんには、足沢の	魚
\	汁物	中華スープ	木綿豆腐		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、しょうが		 	このへこうげんのうじょう せいさん 二戸高原農場さんが生産	きの
	デザート 飲み物	ミニアセロラゼリー	<u> </u>	*************************************			アセロラゼリー		している雑穀が入っていま	9
	1 41 17	牛乳 ごはん		十孔			こめ		す。 わらびやふきは岩手県	小 6
		こはん あじフライ	 あじ		 		」この 「小麦粉、パン粉	asse 油	を をで、浄法寺の小森商店	小 6
			0,0		 	 ごぼう、ぶなしめじ、たけのこ	t		さんが生産加工していま	'
日	副糱	鶏肉の五目煮	とりにく、だいず		にんじん、きぬさや	こんにゃく	砂糖	ごま゛゛	す。「暮の血には苦みを盛 - れ」ということわざがあり	小
水)	 汁物	4-2-18-1-4-4-5-2-18	************************************		I- / I* /	わらび、なめこ			ます。 苦みとは山菜や菜	
	 	わらびとなめこのみそ汁	不稀豆腐、足沢みそ		にんじん	だいこん、ねぎ	ļ	 	の花などの春野菜のこと	果
	飲み物			牛乳		/ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			です。冬の間にたまった脂	
		麦ごはん			<u> </u>		こめ、麦	#. SC.	肺や老廃物を、春野菜に 含まれる栄養や成分の助	小 6 5ゅう
		とう。か 豆腐ハンバーグ Strick いた に	とりにく、豆腐			たまねぎ、えのきたけ	でん粉	a ši s	さまれる栄養や成分の別・ けをかりてリセットしようと	. " /
7日 木)		旅肉とふきの炒め煮	ぶたにく、さつま揚げ		にんじん	ふき、たけのこ、こんにゃく	砂糖	油	いう意味があります。独特	
个)		春キャベツの具沢山みそ汁	厚揚げ、みそ		にんじん	キャベツ、だいこん、ねぎ			の着りや苦みを味わって、	
	デザート		 	ぎゅうにゅう	 		プリン	ļ	気分も体も春のように軽 やかに過ごしましょう。	種類
	飲み物			牛乳					また。 高いを海に囲まれた日	
		ごはん	L				こめ 5.5.4.5.	8×6	周りを海に囲きれた日 本は、古くから海草を食	小 6 5ゅう 中 8
		チーズオムレツ	たまご	チーズ	 	+111 - / + = 11 + 1	小麦粉	油	べる習慣がありました。海	中 8
3日	副菜	こんにゃく海草サラダ		海草		だいこん、きゅうり、もやし コーン、サラダこんにゃく、ゆず		ドレッシング	草には、骨や歯を大夫に	
金)	汁物	ポークハヤシ	ぶたにく		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ	 じゃがいも	 オリーブ油	するカルシウムが豊富に	緑黄色
/	飲み物		37212	*************************************	12,00,00,1-41	1-101-1.1-0140	<u> </u>	<u>コノ ノ畑</u>	ふくまれています。	4
	はいる	ごはん		130			こめ		ひっつみは岩手県や青森	رار الا
31日 (月)	1 + + 1	さばのみそ煮	さば、みそ			 	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	t	県南部の郷土料理です。	神 8
	2 (+ 1)	ごまあえ	かつお節		ほうれんそう、にんじん	 もやし	<u> </u>	 ごま	小麦粉をわったものをひっ	海ぞ
	[1				ごぼう、まいたけ、ねぎ			- つまんで(ひっぱってちぎっ て)鍋に入れることから、	7
		ひっつみ	とりにく		にんじん	ひめたけのこ	ひっつみ	 	ひっつみと呼ばれていま	芋類
	0 + 0	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				1	ਰ .	1 6