



6月こんだてのおしらせ

令和3年度



こめつ にのへんさん
今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、ざっこ(いなきび、あわ)
とりにく、たんかくぎゅう、たるさわみぞ
きゅうり、にら、なましいたけ、ほしいたけ



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) 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】			
1日(火)	主食	コーンごはん				コーン	こめ	油	6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして、健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。	702 881 きのこ類 芋類
	主菜	鮭のバジル焼き	さけ					油		
	副菜	ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん、パプリカ	キャベツ、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
	汁物	ポークビーンズ	ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ	砂糖			
	デザート	カルシウムウエハース						ウエハース		
飲み物	牛乳		牛乳							
2日(水)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび、あわ		生活習慣病予防献立 糖尿病、高血圧などの生活習慣病を予防するためには、バランスのよい食事や塩分を控えた食事が大切です。健康的な生活のために取り入れたい食材は、「ま(豆)ご(こま)わ(わかめ、海藻)や(野菜)さ(魚類)し(椎茸、きのこ類)い(芋類)」です。	709 894 魚類 緑黄色野菜
	主菜	鶏肉のレモン風味	とりにく			レモン果汁	砂糖			
	副菜	すき昆布の煮つけ	さつま揚げ、だいず	すきこんぶ、ちりめんじゃこ	にんじん、きぬさや	こんにやく	砂糖			
	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	砂糖	さつまいも		
	飲み物	牛乳		牛乳				ねりごま		
3日(木)	主食	ごはん					こめ		歯と口の健康週間 今日から10日までの献立は、かみごたえのある食材を使用し、かむ回数を増やすことを意識した献立です。	594 771 小魚 果物
	主菜	千草焼	たまご、とりにく	チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ	砂糖	油		
	副菜	野菜とピーマンのカレー炒め	ぶたにく		にんじん、こまつな、ピーマン	たまねぎ、切干大根、にんにく		油		
	汁物	あさりのみそ汁	あさり、木綿豆腐、みそ		にんじん	だいこん、ねぎ		油		
	飲み物	牛乳		牛乳				やきふ		
4日(金)	主食	麦ごはん					こめ、麦		歯と口の健康週間 今日から10日までの献立は、かみごたえのある食材を使用し、かむ回数を増やすことを意識した献立です。	697 881 緑黄色野菜 種実類
	主菜	イカメンチカツ	すり身(たら)、いか			たまねぎ	パン粉、小麦粉、でん粉	油		
	副菜	カミカミあえ	さきいか	ちりめんじゃこ、海藻	にんじん	キャベツ、たくあん	砂糖	ごま		
	汁物	けんちん汁	木綿豆腐、油揚げ		にんじん	ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ		油		
	デザート	歯と口の健康週間レモンゼリー				こんにやく、鶏たけのこ、わらび、ふき		油		
飲み物	牛乳		牛乳				レモンゼリー、ナタデココ			
7日(月)	主食	麦ごはん					こめ、麦		よくかむと・ ①肥満予防 しっかりかむと、脳が刺激されて満腹感を感じ、食べすぎを防ぎます。	606 827 豆製品 芋類
	主菜	にらまんじゅう(小1個、中2個)	とりにく、ぶたにく		にら	キャベツ、たけのこ	小麦粉	油		
	副菜	海草サラダ		海草	にんじん	もやし、きゅうり				
	汁物	八宝菜	ぶたにく、えび		にんじん、きぬさや	たまねぎ、はくさい、干しいたけ		ごま油		
	飲み物	牛乳	いか、うずらたまご			たけのこ、きくらげ		でんぷん		
8日(火)	主食	ごはん					こめ		②虫歯予防 ③消化吸収がよく だ液がよく出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。だ液が歯の表面をきれいにします。	567 715 卵 海そう
	主菜	鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ	とりにく		にんじん	キャベツ、えだまめ、たまねぎ	パン粉、揚げ玉	油		
	副菜	たけのこと厚揚げの煮物	厚揚げ		にんじん、きぬさや	たけのこ、こんにやく	砂糖	ごま油		
	汁物	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐、足沢みそ		にんじん	たまねぎ、キャベツ				
	飲み物	牛乳		牛乳						
9日(水)	主食	ごはん					こめ		④脳の働きが活発になる 脳の血管や神経が刺激され、活性化します。	636 806 乳製品 きのこ類
	主菜	あじの南蛮漬け	あじ	くきわかめ		たまねぎ	でん粉、砂糖	油		
	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、こんにやく	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	たまねぎ、ねぎ、もやし				
	飲み物	牛乳		牛乳		コーン、にんにく		じゃがいも		
10日(木)	主食	麦ごはん					こめ、麦		④脳の働きが活発になる 脳の血管や神経が刺激され、活性化します。	717 891 海そう 緑黄色野菜
	主菜	ゆでたまご	たまご							
	汁物	かみかみシーフードカレー	あさり、えび、いか		にんじん	たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが		じゃがいも		
	デザート	いちごゼリーとフルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン、りんご、みかん		ゼリー		
	飲み物	牛乳		牛乳						
11日(金)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび、あわ		暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいます。この時期に水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼び、1年のうちで最も脂肪がのっています。	625 793 卵 果物
	主菜	いわしの梅煮	いわし、かつお節			梅肉	砂糖、でん粉			
	副菜	ごまあえ	かつお節		ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖	ごま		
	汁物	じゃがいものみそ汁	木綿豆腐、みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ		じゃがいも		
	デザート	チーズ(中学校)		チーズ						
その他	牛乳		牛乳							
14日(月)	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび、あわ		今日の豆腐田楽の焼き豆腐と田楽みそは、二戸の薄井食品さんが作ってくれたものです。	631 785 魚類 種実類
	主菜	豆腐田楽	焼き豆腐、みそ				砂糖	ごま油		
	副菜	ほうれんそうとじゃこのあえもの	かつお節	ちりめんじゃこ	ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖			
	汁物	いもだんご汁	とりにく、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、こんにやく		でん粉		
	デザート	さくらんぼゼリー						さくらんぼゼリー		
飲み物	牛乳		牛乳							
15日(火)	主食	麦ごはん					こめ、麦		海藻の種類はたくさんあります。海の水に含まれるミネラルで育つ海藻は、カルシウムが豊富です。	643 812 乳製品 緑黄色野菜
	主菜	さばの塩焼き	さば							
	副菜	ひじきの五目煮	だいず、さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにやく、ごぼう		油		
	汁物	キムチ汁	ぶたにく、木綿豆腐、みそ		にんじん	たまねぎ、キャベツ、にんにく				
	飲み物	牛乳		牛乳		ねぎ、キムチ、生しいたけ				

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。

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 (水)	主食	食パン・いちごジャム								オリンピック聖火ルー が二戸市で行われま す。聖火は、古代オリ ンピック発祥の地であ るギリシャから始まった ことにちなみ、16日の 給食は世界の料理「ギ リシャ」です。地中海に 面したギリシャでは、 主食がパンで、オリ ブの栽培が盛んです。 「ムサレ」とは、じゃが いもの上にひき肉や野 菜、ソースを重ねて焼 いた料理です。	小 中 魚類 きのこ類
	主菜	じゃがいもムサカ風	ぶたにく	粉チーズ	にんじん、トマト	たまねぎ	じゃがいも、砂糖、小麦粉				
	副菜	グreekサラダ		チーズ	パプリカ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、レモン果汁	砂糖	オリーブ油			
	汁物	ビーンズクリームスープ	とりにく、いんげんまめ ひよこまめ、豆乳		にんじん	はくさい、たまねぎ、コーン					
	デザート 飲み物	岩手りんごりんごゼリー 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
17日 (木)	主食	ごはん								小 中 小魚 果物	
	主菜	和風おろしハンバーグ	ぶたにく、とりにく			だいこん、たまねぎ	でん粉、砂糖、じゃがいも				
	副菜	ごぼうサラダ			にんじん、チンゲンサイ	ごぼう、たまねぎ		ドレッシング、ごま ノンエッグマヨネーズ			
	汁物	なめこ汁	もめん豆腐、みそ	にんじん		なめこ、だいこん、ねぎ					
	デザート 飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
18日 (金)	主食	発芽玄米ごはん								小 中 卵 緑黄色野菜	
	主菜	いわしの一夜干し	いわし			ふき、ごぼう、わらび		こめ、発芽玄米			
	副菜	野菜の炊き合わせ	こうや豆腐、焼き竹輪		にんじん、きぬさや	ひめ 姫たけのこ、干しいたけ					
	汁物	わかめのみそ汁	もめん豆腐、足沢みそ	わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ					
	デザート 飲み物	まんてん大豆 牛乳	大豆								
21日 (月)	主食	雑穀ごはん								小 中 海そう 果	
	主菜	春巻き	とりにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ、もやし、たけのこ	春雨、砂糖、小麦粉	ごま油			
	副菜	厚揚げのチリソース煮	厚揚げ		にんじん、ピーマン	たまねぎ	じゃがいも、砂糖				
	汁物	春雨サンラータン	たまご		にんじん	ねぎ、干しいたけ、たけのこ	春雨、でん粉				
	デザート 飲み物	サワーゼリー 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
22日 (火)	主食	ごはん								小 中 魚類 種実類	
	主菜	厚焼き玉子	たまご			ごぼう、たけのこ	砂糖、でん粉				
	副菜	いりどり	とりにく		にんじん、いんげん	ごぼう、たけのこ		あぶら 油			
	汁物	キャベツのみそ汁	あぶら 油揚げ、みそ		にんじん	キャベツ、だいこん	砂糖				
	その他 飲み物	いそわかめふりかけ 牛乳	かつお節	わかめ、あおさ、のり	しその葉、かぼちゃ				わらさきいも、砂糖、でん粉		
23日 (水)	主食	カレーピラフ			赤ピーマン	グリーンピース、コーン、たまねぎ	こめ、じゃがいも			小 中 豆製品 きのこ類	
	主菜	チキンチャップ	とりにく				砂糖、でん粉				
	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	いなぎびシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも、いなぎび				
	デザート 飲み物	ジョア(マスカット) 牛乳		ジョア(マスカット)							
24日 (木)	主食	ごはん								小 中 海そう 緑黄色野菜	
	主菜	さんまの塩焼き	さんま								
	副菜	切干大根の炒め煮	あぶら 油揚げ、大豆		にんじん	きりぼしだいこん 切干大根、干しいたけ、こんにやく					
	汁物	とう乳豚汁	ぶたにく、木綿豆腐		にんじん	はくさい、ごぼう、ねぎ					
	デザート 飲み物	足沢みそ、豆乳 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		しめじ、しょうが					
25日 (金)	主食	麦ごはん								小 中 豆製品 果物	
	主菜	佐助豚のチャーシュー丼	ぶたにく、たまご		にんじん、ピーマン	たまねぎ、たけのこ、しょうが	こめ、麦				
	副菜	大根サラダ梅風味	かつお節		にんじん	だいこん、もやし、きゅうり	砂糖、はちみつ				
	汁物	あさりわかめスープ	あさり	わかめ	にんじん	はくさい、ねぎ、えのきたけ、しょうが					
	デザート 飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
28日 (月)	主食	わかめごはん		わかめ						小 中 魚類 種実類	
	主菜	チーズオムレツ	たまご	チーズ			こめ 小麦粉	あぶら 油			
	副菜	いなぎび入りイタリアン肉じゃが	ぶたにく		にんじん、トマト、いんげん	たまねぎ	じゃがいも、いなぎび、砂糖				
	汁物	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、はくさい、しめじ					
	デザート 飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
29日 (火)	主食	ごはん								小 中 卵 きのこ類	
	主菜	かつおのみそソース	かつお、みそ				こめ 小麦粉、パン粉、砂糖	あぶら 油、ごま油			
	副菜	ごまずあえ		ひじき	ほうれんそう、にんじん	もやし		砂糖			
	汁物	白菜のみそ汁	あぶら 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	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
30日 (水)	主食	雑穀ごはん								小 中 乳製品 芋類	
	主菜	短角牛ブルコギ	ぎゅうにゅう		にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ、にんにく	砂糖	ごま、ごま油			
	副菜	寒天入り三色ナムル		かんてん 寒天、わかめ	にんじん	きゅうり、もやし		ドレッシング			
	汁物	たまごスープ	たまご、木綿豆腐		こまつな	なま 生しいたけ、ねぎ	でん粉				
	デザート 飲み物	冷凍パイ 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		パイナップル	砂糖				