



7月こんだてのおしらせ

令和3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】			
1日 (木)	主食	食パン・ブルーベリージャム						食パン・ブルーベリージャム	今日の主菜のめぼろは、バジルの風味がたっぷりです。夏を感じるさわやかな香りで、7月も元気にスタートしましょう！	小 696
	主菜	めぼろのジェノベーゼ風	めぼろ					油		中 892
	副菜	ベーコンとズッキーニの Pasta	ベーコン		にんじん、パプリカ	たまねぎ、ズッキーニ、ぶなしめじ、にんにく		スパゲッティ		海そう
	汁物	かぼちゃのポタージュ	とりにく	牛乳、生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ、グリーンピース		バター		魚
	デザート	すいか(中学校)				スイカ				小魚
	飲み物	牛乳		牛乳						
2日 (金)	主食	たこめし	たこ、油揚げ	こんぶ	にんじん			こめ、いなぎび、砂糖	夏至の白から10日頃を半夏至といいますが、昔の人は、田植えをした苗がタコの足のようにしっかりと根をつけて秋に豊作になることを願ったそうです。	小 585
	主菜	鶏肉の照り焼き	とりにく					さとう	中 711	
	副菜	きゅうりとわかめの梅あえ	かつお節	わかめ	こまつな	きゅうり、だいこん、れんこん、梅肉			羊類	
	汁物	沢煮椀風汁	ぶたにく		にんじん、みつば	ごぼう、たけのこ、ねぎ、干しいたけ			種実類	
	デザート	すいか(小学校)								
	飲み物	牛乳		牛乳						
5日 (月)	主食	ごはん						こめ	昔作のさき昆布は、歯ごたえがありかみかみメニューにぴったりです。しっかりかんで食べると、歯やあごが丈夫になります。目の血流がよくるので、記憶力や集中力が高まりますよ。	小 632
	主菜	ポークチャップ	ぶたにく					さとう、でん粉	中 801	
	副菜	すき昆布とあさりの煮物	さつま揚げ、だいず、あさり	すきこんぶ	にんじん、きぬさや	たまねぎ、こんにやく、しょうが		さとう	卵	
	汁物	キャベツのみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん、ほうれんそう	キャベツ、ねぎ、えのきたけ			果物	
	デザート	すいか(小学校)								
	飲み物	牛乳		牛乳						
6日 (火)	主食	麦ごはん						こめ、麦	なすや、かぼちゃ、とうもろこしなど夏野菜がおいしい季節になりました。旬の野菜をしっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。	小 636
	主菜	枝豆とコーンのサラダ							中 917	
	副菜	夏野菜のキーマカレー	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ、ピーマン	なす、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご			魚類	
	汁物	夏野菜のキーマカレー	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ、ピーマン	なす、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご			海そう	
	デザート	すいか(小学校)								
	飲み物	牛乳		牛乳						
7日 (水)	主食	ちらしずし・星型のり		のり	にんじん	たけのこ、れんこん、かんぴょう、干しいたけ		こめ	今日は、七夕給食です。「七夕様」の歌頃に「五色の短冊」とあります。これは、緑・赤・黄・白・黒の5色で、それぞれ願いごとの種類があらわされています。天の川が見られますように。	小 649
	主菜	星のハンバーグ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ		さとう	中 805	
	副菜	五色の短冊あえ		かんてん	ブロッコリー、パプリカ	きくらげ、きゅうり、こんにやく			小魚	
	汁物	天の川汁	あさり		にんじん、みつば	たけのこ、干しいたけ		こめ粉、やきふ、でん粉	魚	
	デザート	七夕ゼリー						七夕ゼリー	豆製品	
	飲み物	牛乳		牛乳						
8日 (木)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、あわ	二戸産の短角牛と大根に黒糖を加えてじっくりと煮込みました。黒糖は、暖かい気候で育つさとうきびから作られています。	小 613
	主菜	鮭の白ごま焼き	さけ					ごま	中 778	
	副菜	短角牛と大根の黒糖煮	ぎゅうにく		にんじん、いんげん	だいこん、れんこん、こんにやく、しょうが		黒糖	きのこ類	
	汁物	小松菜のみそ汁	木綿豆腐、足沢みそ		にんじん、こまつな	はくさい、ねぎ			羊類	
	デザート	すいか(小学校)								
	飲み物	牛乳		牛乳						
9日 (金)	主食	メイズ入りリーグラ				コーン		こめ	二戸市のホストタウン、ガボン共和国の食事や食文化を取り入れた給食です！	小 638
	主菜	白身魚フライ	ホキ					じゃがいも、玄米粉、米粉、でん粉	中 837	
	副菜	チキンムアンバ風	とりにく		ピーマン、トマト	たまねぎ、にんにく、なす、エリンギ		砂糖	豆製品	
	汁物	オクラのコンソメスープ			オクラ、にんじん、青じそ	ズッキーニ、キャベツ		マカロニ	魚	
	デザート	マンゴープリン						マンゴープリン	海そう	
	飲み物	牛乳		牛乳						

2020年東京オリンピック・パラリンピックにおいて

二戸市はガボン共和国の「ホストタウン」です

令和元年、二戸市は、ガボン共和国のホストタウンとして、登録されました。7月9日は、ガボン共和国の食事を学校給食用にアレンジしてとりいれました。食べられないや料理や、味もあるかもしれません。それだけに暮らす国により、先人から受け継がれてきた食文化のちがいや伝統を感じるきっかけになることを願っています。そして、私たちが住む日本に伝わる素晴らしい和食の食文化も大切にしたいですね。

知ろう！ガボン共和国の食事

主食は、マニオク（キャッサバ芋）、メイズ（とうもろこし）プランタン（食用バナナ）、ヤム（ヤムイモ）、タイ米などです。米のことは、リーといい、リーグラは、油の多い米という意味です。これから旬を迎えるメイズ（とうもろこし）をバターで炒めて、炊き上げたリー（米）と混ぜました。



「チキンムアンバ風」はガボンでは「マフェ」と呼ばれています。鶏肉となすをトマトで煮込んだものです。

味付けは、コンソメと塩ですることが多いガボンの料理。スープはコンソメ味です。



今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、いなぎびあわ、たるさわみそ、とりにく、ぎゅうにく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、なましいたけ、ほしいたけ、じゃがいも

まいにちたべよう あさごはん

