



9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 (画)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・大豆製品】	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(水)	主食 麦ごはん 主菜 いわしの甘露煮 副菜 すき昆布の煮物 汁物 ひつつみ汁 その他 梅びしお 飲み物 牛乳									今日は、 防災の日 です。この日は、災害についての深く知り、対処するための準備をする日です。給食では、常温で保管することができる、乾物のすき昆布、水煮の野菜を多く使用しました。防災には、「いきる・どなえる・かかわる」ことが大切です。いざという時のために日頃から備えてゆきましょう。	610 750 芋類 種実類
2日(木)	主食 カレーピラフ 主菜 チーズオムレツ 副菜 枝豆サラダ 汁物 さつまいものポタージュ 飲み物 牛乳									使用しました。防災には、「いきる・どなえる・かかわる」ことが大切です。いざという時のために日頃から備えてゆきましょう。	679 869 魚類 海そう
3日(金)	主食 いなきびごはん 主菜 佐助豚ビッグシュウマイ 副菜 パンサンスー 汁物 はつぽうさい八宝菜 デザート カルシウムウエハース 飲み物 牛乳									二戸の土地 で育った 佐助豚 を使った シュウマイ です。シュウマイやギョーザは、中華料理の点心の仲間です。	683 860 芋類 果物
6日(月)	主食 ごはん 主菜 あじフライ 副菜 わかめの和え物 汁物 豚汁 飲み物 牛乳									具沢山の豚汁 です。給食ではいろいろなみそ汁が出来ます。「みそ汁一杯三里の力」ということわざがある程、栄養がとれる料理です。	588 721 緑黄色野菜 卵
7日(火)	主食 ごはん 主菜 鶏肉のごま焼き梅風味 副菜 大根の吉野煮 汁物 里芋のみそ汁 デザート 和梨ゼリー 飲み物 牛乳									日本の四季 白露 日中は暑いですが朝晩は冷えるようになるこの季節、今日から、 22日までは、白露 といわれます。給食では旬の里芋や梨のゼリーで秋を感じましょう。	680 822 魚類 海そう
8日(水)	主食 麦ごはん 主菜 雑穀マーボー豆腐 副菜 フルーツ杏仁豆腐 汁物 まるごとわかめのスープ 飲み物 牛乳									二戸産のフルー リーを使用した「フルーツ杏仁豆腐」です。生産者の方々が大切に育てたフルーベリー、感謝していただきます。	645 820 卵 種実類
9日(木)	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 湯葉と菊のお吸い物 汁物 カレーきんぴら 飲み物 牛乳									9月9日 重陽の節句 重陽の節句とは3月の桃の節句や、5月の端午の節句などの五節句の一つで、長寿を願う日です。菊の花が咲く頃のため、「菊の節句」ともいわれます。今日は、菊の花を汁物に加えました。	643 814 小魚 きのこ類
10日(金)	主食 いなきびごはん 主菜 白菜サラダ 副菜 短角牛のハヤシチュー デザート オレンジ 飲み物 牛乳									ひじきは、縄文時代や弥生時代から食べられてきたといわれています。古から食べ続けられてきた歴史のある食品といえますね。	664 839 豆製品 海そう
13日(月)	主食 ごはん 主菜 鶏肉の足沢みそ焼き 副菜 ひじきのうま煮 汁物 沢煮揚げ汁 飲み物 牛乳									ひじきは、縄文時代や弥生時代から食べられてきたといわれています。古から食べ続けられてきた歴史のある食品といえますね。	592 751 魚類 芋類
14日(火)	主食 食パン・チョコクリーム 主菜 ポロニアステーキ 副菜 小魚サラダ 汁物 豆乳クラムチャウダー 飲み物 牛乳									かみごたえのある りんじん は、あごや歯を丈夫にしてくれます。よくかむことで生まれる味の变化を楽しみましょう。	653 852 緑黄色野菜 果物

9月1日は防災の日
じっせん 実践しよう!
つか そな 使いながら備える
ローリングストック

水
1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ
お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品
米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など
普段から多めに買い置きしておく安心です。

こんげつ にのへしさん
今月の二戸市産
こめ(いわてっこ)、いなきび、もちひえ
じゃがいも、さつまいも、とりにく、ぎょうにく
にんじん、だいこん、たまねぎ、ゆうがお
きゅうり、キャベツ、なましいたけ、なまきくらげ
ほししいたけ、ブルーベリー、りんご

