



油と一緒にとると吸収率アップ!

二戸市学校給食センター

令和3年度

給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (菌)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(金)	ごはん 主菜 鮭の南部焼き 副菜 キャベツとわかめのあえもの汁物 じゃがいものみそ汁 飲み物 牛乳	さけ	わかめ		キャベツ、きゅうり、コーン、梅肉		こめ 砂糖	ごま	ピンクの身は赤く、サーモンピンクといわれるようにきれいな色をしていませすが白身魚です。鮭が食べている甲殻類に含まれるアスタキサンチンという色素が鮭の筋肉に蓄積するため、身が赤くなります。	570 615 きのこ類 種実類
4日(月)	ごはん 主菜 じゃこ菜ピラフ 副菜 野菜グラタン 豆とツナのサラダ 汁物 ポトフ デザート かぼちゃプリン 飲み物 牛乳		しらす干し	青菜、にんじん	コーン、グリーンピース		こめ、麦 油	あぶら油		716 925 小魚 乳製品
5日(火)	ごはん 主菜 麦ごはん 副菜 厚揚げの雑穀あんかけ 汁物 あさりのみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく	厚揚げ	にんじん、きぬさや	たまねぎ	たけのこ、干しいたけ えのきたけ、しょうが	こめ、麦 さといも、パン粉、砂糖	あぶら油	雑穀は二戸市の特産物です。地元食材に親しんでもらえるように、給食では雑穀ごはんの他、汁物やおかずにも、ふんだんに使用しています。	635 777 魚類 緑黄色野菜
6日(水)	ごはん 主菜 タッカルビ 副菜 きりほしだいこん切干大根のナムル 汁物 中華スープ 飲み物 牛乳	とりにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ、にんにく しょうが、りんご	さつまいも、砂糖		ごま、ドレッシング	タッカルビの「タ」は鶏肉、「カルビ」はあばら骨を表し、ぶつ切りにした鶏のもも肉と野菜に甘辛いロチュジャンベースのたれをかけて炒める韓国料理です。	576 739 卵 海そう
7日(木)	ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 菊花あえ 汁物 とうもろこしと豆乳豚汁 飲み物 牛乳	いわし、かつお節	糸かまぼこ	ほうれんそう、にんじん	もやし、きく		こめ 砂糖、でん粉 砂糖		減塩について①旬の新鮮な地産の野菜を食べることは、素材の味をいかし野菜の甘味や旨みを味わうことで減塩につながります。	617 784 芋類 果物
8日(金)	ごはん 主菜 雑穀ごはん 副菜 舞茸オムレツ ジャーマンポテト 汁物 ポークビーンズ デザート ブルーベリーゼリー 飲み物 牛乳	たまご	ベーコン	にんじん	まいたけ	たまねぎ、えだまめ	こめ、いなぎ、もちひえ 砂糖、でん粉	バター	明確日10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、目の健康を考えた献立です。緑黄色野菜に含まれるβカロテンは、油と一緒にとると体への吸収率が高くなります。	694 874 魚類 海そう
11日(月)	ごはん 主菜 トマトソースオムレツ 副菜 花野菜のガーリックソテー 汁物 野菜スープ 飲み物 牛乳	たまご	ウインナー	ブロッコリー、パプリカ	カリフラワー、キャベツ、にんにく		こめ 砂糖、でん粉	オリーブ油	パプリカは英語で「bell pepper」(ベル形の唐辛子)といわれ、ピーマンより甘味が強く、βカロテンやビタミンC等が豊富です。	610 796 豆製品 芋類
12日(火)	ごはん 主菜 鮭の竜田揚げ 副菜 ごまあえ 汁物 いものこ汁 デザート 洋梨ミニゼリー 飲み物 牛乳	さけ	かつお節	ほうれんそう、にんじん	しょうが もやし		こめ でん粉、砂糖 砂糖	あぶら油 ごま	竜田揚げは、材料にしょうゆやみりん等で下味をつけ、でん粉等をまぶして揚げる料理でほんのり赤く仕上がります。その色から秋の「もみじ」を表現している料理といわれます。	599 655 豆製品 海そう
13日(水)	ごはん 主菜 さつまいもごはん 副菜 厚焼き玉子 きんぴらごぼう 汁物 めかぶのみそ汁 飲み物 牛乳	たまご	さつまいも	にんじん、ピーマン	ごぼう、こんにゃく		こめ、さつまいも 砂糖、でん粉 砂糖	ごま、ごま油、油	10月13日さつまいもの日 さつまいもはいも類の中で群を抜いて甘味が強く、ゆっくりに加熱するとさらに甘味が増します。ビタミンCや食物繊維が多いです。浄法寺のキッチンガーデンさんに納めていただいています。	565 713 緑黄色野菜 果物
14日(木)	ごはん 主菜 雑穀ごはん 副菜 野菜いろいろ肉団子 さつまいもとがんもの煮物 汁物 なめこ汁 デザート (中学校)チーズ 飲み物 牛乳	とりにく	がんもどき	にんじん	たまねぎ、えだまめ、くわい		こめ、いなぎ、もちひえ 砂糖	ごま		640 828 種実類 緑黄色野菜
15日(金)	ごはん 主菜 麦ごはん 副菜 ゆで玉子 福神漬あえ 汁物 ビーンズカレー 飲み物 牛乳	たまご		にんじん	たまねぎ、りんご にんにく、しょうが		こめ、麦		免疫細胞の多くは腸内にあると言われていいます。豆類は、食物繊維が多く腸内環境の改善に効果的な食品の一つです。	694 864 魚類 乳製品

にくだんごは1人2こです。





10月こんだてのおしらせ



令和3年度



こんだて へのへんさん
今月の二戸市産

こめ(いわてっご)、いなきび、もちひえ、とりにく
ぎゅうにく、ほしいたけ、たるさわみぞ、ねぎ
キャベツ、はくさい、たまねぎ、だいこん、じゃがいも
さつまいも、にんじん、きゅうり、なましいたけ
ほしいたけ、なまきくらげ、りんご



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】			
18日(月)	主食 大豆ごはん 主菜 二戸の秋野菜かきあげ 副菜 即席漬け 汁物 おでん デザート ぶどうゼリー 飲み物 牛乳		こんぶ	にんじん	にんじん	えだまめ たまねぎ にんじん もやし、キャベツ、きゅうり、たくあん だいこん、こんにやく	こめ、砂糖 さつまいも、小麦粉	くり 油 ごま	薬は、縄文時代に 主食として食べら れていました。今日 は十三夜で、薬をお 月さまにお供えする ことから「薬名月」 ともよばれます。	小 702 中 877 魚類 種実類	
19日(火)	主食 雑穀ごはん 主菜 とりのてり焼き 副菜 ほうれんそうとじゃこのあえもの 汁物 けんちん汁 飲み物 牛乳	とりにく	かつおぶし ちりめんじゃこ	ほうれんそう、にんじん	にんじん	こめ、いなきび、もちひえ 砂糖 砂糖		毎月19日は「食育 の日」でかみかみ給 食です。山菜やごぼ う、ちりめんじゃこ を「かみかみ」して 食べましょう！	小 669 中 824 卵 芋類		
20日(水)	主食 ごはん 主菜 さんまのかば焼き 副菜 大豆のいそ煮 汁物 小松菜のみそ汁 飲み物 牛乳	さんま	ひじき	にんじん	にんじん	こめ 小麦粉、水あめ、でん粉 じゃがいも、砂糖	あぶら油 あぶら油	カルシウムは、ピタミ ンDと一緒にとると吸 収が促進されます。 ビタミンDは、サケや サンマ等の魚に多く 含まれています。	小 598 中 632 種実類 果物		
21日(木)	主食 ごはん 主菜 りんごソースハンバーグ 副菜 秋味サラダ 汁物 短角牛ときのこのとろみスープ 飲み物 牛乳	ぶたにく、とりにく	かぼちゃ	にんじん	にんじん	こめ でん粉、砂糖、じゃがいも	あぶら油	食物繊維が多く、腸 内環境の改善に効果 的なきのこ。免疫機 能を高める成分や、 カルシウムを骨に定 着させるビタミンDも 含まれています。	小 624 中 790 海そう 緑黄色野菜		
22日(金)	主食 フォカッチャ 主菜 いわしメンチカツ 副菜 シーフードスパゲッティ 汁物 いなきび入り秋味シチュー デザート 梨 飲み物 牛乳	いわし、たら、とりにく、みそ	にんじん	にんじん	にんじん	フォカッチャ パン粉、小麦粉、砂糖	あぶら油 バター	フォカッチャはイタ リアで食べられて いる平たいパンで す。ピッツァの原 型ともいわれてい ます。	小 704 中 900 豆製 種実類		
25日(月)	主食 麦ごはん 副菜 チーズサラダ 汁物 短角牛ビーフシチュー デザート りんご 飲み物 ジョア(マスカット)		チーズ	にんじん	にんじん	こめ、麦 じゃがいも	ドレッシング	毎月25日は「二 戸食の日」です。 二戸市産の短角 牛を使用したビー フシチューです！	小 616 中 805 小魚 卵		
26日(火)	主食 ごはん 主菜 鮭の黄金焼き 副菜 だいこん大根のそぼろ煮 汁物 わかめとふのみそ汁 飲み物 牛乳	さけ	わかめ	にんじん	にんじん	こめ 砂糖、でん粉	ノンエッグマヨネーズ	今日の主菜は、ハ ンエッグマヨネーズと ずいほうしたにんじ んを混ぜたソース に、カレー粉の風味 を加えて焼きまし た。	小 629 中 856 きのこ類 乳製品		
27日(水)	主食 雑穀ごはん 主菜 ポークシュウマイ 副菜 ホイコーロー 汁物 玉子スープ デザート(中学校) チーズドッグ 飲み物 牛乳	ポークシュウマイは 1人2こです。	ぶたにく、とりにく	にんじん、ピーマン パプリカ	たまねぎ キャベツ、生きくらげ たまねぎ、たけのこ、にんにく 干しいたけ、ねぎ	こめ、いなきび、もちひえ パン粉、小麦粉	ごま油	減塩について② ずいほうした野菜や でん粉、米粉等のと ろみが出る食材を 魚等に絡めること で味がつき、調味料 を控えられます。	小 579 中 871 魚類 海そう		
28日(木)	主食 ごはん 主菜 さばの香味焼き 副菜 きくらげと切干大根のあえもの 汁物 白菜鍋 その他 のりたまごふりかけ 飲み物 牛乳	さば、みそ	にんじん	にんじん、にら	にんじん	こめ 砂糖 砂糖	ごま、ごま油	白菜は秋から冬にか けて旬の野菜です。 体内の余分なナトリ ウムを排出するカリ ウムや、皮膚や粘膜 の健康に役立つピタ ミンC等を多く含み ます。鍋料理には欠 かせませんね。	小 660 中 730 果物 緑黄色野菜		
29日(金)	主食 ごはん 主菜 鶏手とりから〜ゴマせん衣〜 副菜 寒天海藻サラダ 汁物 根菜汁 飲み物 牛乳	とりにく、かつお節	わかめ、海藻、寒天	にんじん	にんじん	こめ でん粉、小麦粉	ごま、油	10月29日は「岩手 とり肉の日」です。 今日のからあげは、 二戸市産の鶏肉に 南部せんべいをま ぶしました。	小 649 中 783 小魚 緑黄色野菜		