



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 (月)	主食 ごはん 主菜 さんまのゆずみそ煮 副菜 切干大根の煮物 汁物 小松菜と油あげのみそ汁 飲み物 牛乳	さんま、みそ とりにく、高野豆腐 油揚げ、みそ		にんじん こまつな	ゆず たまねぎ、切干大根、こんにやく キャベツ、ねぎ、干しいたけ		こめ 砂糖、でん粉		1/ウイルスなどのウィルスは、自分では増えることができません。人間の体に侵入して増えます。 手洗いを大切に。	594 725 海そう きのこ類	
2日 (火)	主食 コッパン・キャラメルクリーム 主菜 鶏肉のチーズ焼き 副菜 ペンネの雑穀トマトソース 汁物 キャベツと大麦のスープ デザート りんご 飲み物 牛乳	とりにく ぎゅうにく	チーズ	赤ピーマン、パセリ ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく たまねぎ、キャベツ、コーン		コッパン、キャラメルクリーム パン粉、砂糖 油	油、ごま油	りんごには、食物せんいやビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。特に皮の近くには、りんごの栄養がぎゅっとつまっています。	659 752 魚類 豆製品	
3日 (水)	ぶんかの日 										
4日 (木)	主食 雑穀ごはん 主菜 ギョーザロール 副菜 キムチ炒め 汁物 中華風なめこスープ 飲み物 牛乳	ぶたにく、とりにく、だいず ぶたにく、厚揚げ たまご		にら ピーマン、にら	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんにく、キムチ		こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 小麦粉、パン粉、砂糖 油	ごま、ごま油	スーフもおわんを持って食べましょう。おぼんに置いたまま顔を近づけて食べるとしせいが悪くなります。	605 735 羊類 果物	
5日 (金)	主食 麦ごはん 主菜 雑穀衣のかぼちゃコロッケ 副菜 青菜のおひたし 汁物 豚汁 デザート カルシウムウエハース 飲み物 牛乳	かつお節 ぶたにく、木綿豆腐、足沢みそ		かぼちゃ こまつな	はくさい、もやし ごぼう、だいこん、こんにやく、ねぎ		こめ、麦 じゃがいも、砂糖、こめ きび、あわ、小麦 油	ごま油	秋といえば、いろいろな秋の楽しみがありますね。今日は、「読書の秋」にちなみ「14ひきのかぼちゃ」に連した給食です。	668 808 小魚 種実類	
8日 (月)	主食 発芽玄米ごはん 主菜 かみかみタコメンチ揚げ 副菜 すき昆布と山菜の煮つけ 汁物 じゃがいものごまみそ汁 デザート まんでん大豆 飲み物 牛乳	すけそうだら、たこ、だいず さつま揚げ みそ	あおさ すきこんぶ	いんげん	キャベツ たまねぎ、ふき、鶏たけのこ、生しいたけ もやし、ねぎ		こめ、発芽玄米 小麦粉、パン粉、でん粉 油	ごま	よくかむことができる食材、「ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ、海藻)や(野菜)さ(魚類)し(椎茸、きのこ類)い(いも類)」を取り入れた給食です。	646 810 卵 果物	
9日 (火)	主食 麦ごはん 主菜 みそだれ肉団子 副菜 なめたけ和え 汁物 香り野菜のみそ汁 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく、みそ 厚揚げ、みそ		にんじん、ほうれんそう にら	たまねぎ キャベツ、もやし、えのきたけ だいこん、ねぎ、にんにく、しょうが		こめ、麦 パン粉、砂糖 ごま 砂糖	ごま	脳で使うエネルギーの元は、炭水化物です。一日の食事の中で体内に蓄えられるのは、一日の必要量の1/3程度です。そのため、脳の活動には一日3回の食事が必要です。	590 720 中魚類 乳製品	
10日 (水)	主食 ごはん 主菜 さばのみりん焼き 副菜 肉じゃが 汁物 白菜のみそ汁 飲み物 牛乳	さば ぶたにく 木綿豆腐、みそ		にんじん、きぬさや にんじん	たまねぎ、生しいたけ、こんにやく はくさい、ねぎ		こめ 水あめ、砂糖 油	油	11月7日に、立冬を迎え層の上では冬となり、一段と冷えてくる頃です。三食しっかり食べて冬に向かう季節も元気に過ごしましょう。	666 830 卵 海そう	
11日 (木)	主食 ピラフ 主菜 チキンチャップ 副菜 花野菜のサラダ 汁物 鮭とかぶのクリーム煮 飲み物 牛乳	とりにく とりにく		にんじん、赤ピーマン ブロッコリー、パプリカ	コーン、グリーンピース カリフラワー、キャベツ、たまねぎ		こめ 砂糖、でん粉	油 ドレッシング	11月11日 鮭の日 11月11日は、「鮭の日」です。南極には、岩手県の魚としてシンボルになっています。	671 842 豆製品 果物	
12日 (金)	主食 雑穀ごはん 主菜 しらす入り厚焼き玉子 副菜 ひじきのうま煮 汁物 高野豆腐のみそ汁 デザート みかんゼリー 飲み物 牛乳	たまご 油揚げ		しらす干し にんじん、いんげん	たまねぎ、こんにやく だいこん、キャベツ、干しいたけ		こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 砂糖、でん粉 砂糖	油	日本には「どしどし」「菜(さい)ぼ(ぼ)し」「割(わり)ぼ(ぼ)し」など使う目的によって種類があります。日本の食文化が、ほしをとても大切にしていたからといえるでしょう。	603 749 魚類 羊類	

食欲の秋 **スポーツの秋** **芸術の秋** **読書の秋**

みなさんはどんな秋を楽しんでいますか。5日は読書の秋にちなみ、本と関連した給食です。給食を通して、様々な本への興味が広がるきっかけになることを願っています。

「14ひきのかぼちゃ」 作：いわむらかずお

14ひきのねずみの大家族がでてくるお話です。おじいさんから「いのちのつづ」と教わったかぼちゃの種をまき育て収穫し、煮つけやスープ、コロッケにして食べるお話です。給食では雑穀衣のかぼちゃコロッケが登場します。みなさんはどんなかぼちゃ料理がすきですか？

こんげつ へのへさん
今月の二戸市産

こめ(いわてっこ)、いなぎび、もちひえ、あわぎゅうにく、とりにく、たるさわみそ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、かぶ、だいこん、きゅうり(18日)ほうれんそう、キャベツ、はくさい、ねぎ、さつまいも、ヤーコン、なまきくらげなましいたけ、ほししいたけ

11月から二戸市産いわてっこの新米にきりかわります。



11月こんだてのおしらせ

令和3年度



二戸市学校給食セン

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】			
15日 (月)	主食	麦ごはん						こめ、麦		今日の給食には、大豆、豆腐、高野豆腐、おから、湯葉、豆乳、みど、しょうゆを使用しています。大豆は、昔からいろいろな手を加え、すがたを変えて私たちの食生活を支えています。	小 727
	主菜	豆腐カツ	豆腐、おから、いとよりだい		にんじん	たまねぎ		パン粉、小麦粉	油		中 864
	副菜	豚肉と大豆のみそ煮	ぶたにく、だいず、高野豆腐、みそ		にんじん、きぬさや	ごぼう、こんにやく		三温糖	ごま油		魚類
	汁物	湯葉と麩のお吸い物	あさり、湯葉		みつば	だいこん、ねぎ、えのきたけ		やきふ			種実類
	デザート 飲み物	豆乳プリン 牛乳						豆乳プリン			
16日 (火)	主食	麦ごはん						こめ、麦		私たちが食べている「糖分のごはん」は、約三千粒の米だとわけています。では、一体何粒の米を植えられるのか、二千粒の米がどれだけの米から生まれたのか、つながらずです。	小 737
	主菜	照り焼きチキン	とりにく					砂糖			中 919
	副菜	白菜サラダ			にんじん	はくさい、きゅうり、こんにやく			ドレッシング		卵
	汁物	さつまいもカレー	ぶたにく、ひよこ豆		ピーマン	たまねぎ、りんご、にんじん、しょうが		さつまいも			きのこ類
	飲み物	牛乳									
17日 (水)	主食	ごはん						こめ		でしよか、一粒の米から、250~300粒の米が収穫されるそうです。一膳分は約10粒の米から生まれた命のつながりです。	小 614
	主菜	いわしの生姜煮	いわし			しょうが		砂糖、水あめ			中 771
	副菜	栗とれんこんの煮物	とりにく		にんじん、いんげん	ごぼう、れんこん		砂糖	くり、油		海そう
	汁物	きのこ汁	厚揚げ、みそ		にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、まいたけ、ぶなしめじ、しいたけ					果物
	飲み物	牛乳									
18日 (木)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		オール二戸食材の日 調味料をのぞいて、すべて二戸市でとれた地場産物でまかなわれています。二戸の食の宝がいっぱいの給食です。	小 616
	主菜	ぶつとべハンバーグ	ぶたにく、ないぞうにく、とりにく、なんこつ、きゅうり、たまご			たまねぎ		パン粉			中 769
	副菜	野菜とヤーコンのサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり		ヤーコン、砂糖	ごま油		小魚
	汁物	二戸の秋野菜たっぷりみそ汁	足沢みそ		にんじん	たまねぎ、だいこん、ごぼう、しいたけ		さつまいも			緑黄色野菜
	デザート 飲み物	二戸りんご 漆はちみつ入りのむヨーグルト				りんご		はちみつ、砂糖			
19日 (金)	主食	麦ごはん						こめ、むぎ		ごはんを長くかんでいるとあまく感じてるのはだ液に含まれている「アミラーゼ」という酵素のはたらきでお米が分解されるからです。	小 565
	主菜	佐助豚ビッグシュウマイ	ぶたにく			たまねぎ、しょうが		小麦粉、でん粉	油		中 742
	副菜	海鮮ビーフン炒め	いか、えび		こまつな	たまねぎ、もやし、たけのこ、にんじん、しょうが		ビーフン、砂糖	ごま油		卵
	汁物	荻わかめと寒天のスープ	木綿豆腐	くわわかめ、わかめ、かんてん	にんじん	だいこん、ねぎ					種実類
	デザート 飲み物	(中学校)チーズ 牛乳		(中学校)チーズ 牛乳							
22日 (月)	主食	ゆかりごはん				赤じそ		こめ、砂糖		副菜の大根の吉野煮のような、とろみがついた料理は冷めにくいという特徴があります。皆さんの心と体も温まりますように。	小 630
	主菜	鶏のからあげ	とりにく					でん粉	油		中 717
	副菜	大根の吉野煮	ぶたにく		にんじん、きぬさや	だいこん、こんにやく		でん粉、砂糖			魚類
	汁物	ほうれん草のみそ汁	みそ		ほうれんそう	もやし、ねぎ		じゃがいも、やきふ			きのこ類
	飲み物	牛乳									
23日 (火)	🌸🌸🌸🌸 勤労感謝の日 🌸🌸🌸🌸										
24日 (水)	主食	ごはん						こめ		11月24日は和食の日 一汁三菜といわれる食事の形と発酵食品、だしうまみを利用した調理方法が和食の特徴といわれています。	小 619
	主菜	秋鮭の塩こうじ焼き	さけ								中 748
	副菜	かぶときらげの甘酢あえ				かぶ、キャベツ、えだまめ、生きくらげ		砂糖			乳製品
	汁物	豆腐とあおさのみそ汁	木綿豆腐、足沢みそ	あおさ	にんじん、こまつな	だいこん、はくさい、ねぎ					果物
	デザート 飲み物	きりせんしょ 牛乳						うるち粉、砂糖、和三盆、黒蜜	油		
25日 (木)	主食	雑穀ごはん						こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		毎月25日は二戸食の日 短角牛ビビンパの登場です!	小 621
	主菜	短角牛ビビンパ	ぎゅうにく		にんじん、ほうれんそう	たけのこ、ぜんまい、もやし、にんじん		砂糖	ごま、ごま油		中 795
	副菜	切干大根のナムル			ピーマン	切干大根、だいこん、きゅうり			ごま、ドレッシング		魚類
	汁物	かきたまスープ	たまご		にんじん	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ		でん粉			芋類
	飲み物	牛乳									
26日 (金)	主食	麦ごはん						こめ、むぎ		ヤーコンはいも仲間です。シャキシャキとした食感と甘さが特徴です。おなかの調子を整える食物せんがいが豊富です。	小 600
	主菜	さんまの塩焼き	さんま								中 701
	副菜	ヤーコンのみそ炒め	ぶたにく、みそ		にんじん、ピーマン	たまねぎ、こんにやく		ヤーコン	ごま油		卵
	汁物	ひつつま汁	とりにく		にんじん	ごぼう、たけのこ、わらび、ねぎ、まいたけ		ひつつま			豆製品
	飲み物	ジョア(ストロベリー)									
29日 (月)	主食	ごはん						こめ		いわて短角牛学校給食の日 二戸市の短角牛をふんだんに使用したさき焼きです。おいしさをかみしめて頂きたいです。	小 704
	主菜	わかめの豆腐よせ雑穀あんかけ	豆腐、たら	わかめ、くわわかめ	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ		いなぎび、でん粉、砂糖	油		中 881
	副菜	短角牛のすき焼き煮	ぎゅうにく、焼き豆腐		にんじん、しゅんぎく	たまねぎ、はくさい、こんにやく		やきふ、砂糖			小魚
	汁物	キャベツのみそ汁	油揚げ、足沢みそ		にんじん	だいこん、キャベツ、ぶなしめじ、ねぎ					種実類
	デザート 飲み物	ラ・フランスゼリー 牛乳						ラ・フランスゼリー			
30日 (火)	主食	麦ごはん						こめ、麦		骨や歯を丈夫にするカルシウムがほうふた牛乳。寒くなるで残りやすくなる牛乳。一気に飲むと消化にわるいのでかむように飲むとよいです。	小 660
	主菜	チーズオムレツ	たまご	チーズ				小麦粉	油		中 856
	副菜	マゼアンサラダ			ブロッコリー、パプリカ	たまねぎ、コーン		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		海そう
	汁物	ラビオリスープ	ぶたにく、ウインナー		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、セロリ、はくさい		小麦粉、パン粉			きのこ類
	飲み物	牛乳									

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。