



12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 (水)	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび、もちひえ、あわ		今年もあとひと月と なりました。元気に 1年をしめくくれる よう、バランスのよ い食事を心がけま しょう！	小 664 中 797 芋類 卵
	主菜 さばタルタルフライ	さば				パン粉、小麦粉	あぶら油、タルタルソース		
	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	ごま油、すりごま		
	汁物 なめこ汁	もめん豆腐、みそ		にんじん	だいこん、なめこ、ねぎ				
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
2日 (木)	主食 ごはん					こめ		汁物は具たくさんに したり、旨みやコク が出る食材を入れる と薄味でもおいしく 食べられます。	小 653 中 828 豆製品 果物
	主菜 かに玉の甘酢あん	たまご、かに、かまぼこ			たまねぎ、グリーンピース、しいたけ	砂糖、でん粉	あぶら油		
	副菜 寒天入りナムル		寒天、わかめ	パプリカ	きゅうり、もやし、切り干し大根		ドレッシング		
	汁物 豆乳ごまスープ	ぶたにく、豆腐、豆乳、みそ		にんじん、ほうれんそう	しいたけ、ねぎ	じゃがいも	ごま油、すりごま、ねりごま		
	飲み物 牛乳・ミルクコーヒー		ぎゅうにゅう牛乳			砂糖			
3日 (金)	主食 ひじきごはん		ひじき			こめ、砂糖	ごま	にんじん、ごぼう、 れんこんなどの 「根」を食べる野 菜は体を温めるは たらきがありま す。	小 558 中 699 魚類 芋類
	主菜 豆腐ハンバーグ	豆腐、とりにく			たまねぎ	でん粉	あぶら油		
	副菜 れんこんのみそ炒め	ぶたにく、みそ		にんじん、いんげん	れんこん、たけのこ、こんにやく、にんにく	砂糖	ごま油		
	汁物 かきたま汁	たまご、木綿豆腐		にんじん、こまつな	えのきたけ	でん粉			
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
6日 (月)	主食 麦ごはん					こめ、麦		今日の献立は、岩手 県立大学 盛岡短 期大学部2年に在 学中の学生が考案 しました。二戸市で とれた冬野菜を使っ た献立です。	小 652 中 816 海そう 卵
	主菜 ぶりのみそ漬け焼き	ぶり、みそ				砂糖			
	副菜 冬野菜とチーズのサラダ		チーズ	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、カリフラワー		ドレッシング		
	汁物 いものこ汁	とりにく、豆腐		にんじん	だいこん、ごぼう、まいたけ、ねぎ	さといも			
	デザート プルーン		ぎゅうにゅう牛乳		プルーン				
7日 (火)	主食 ごはん					こめ		レモンは免疫力を 高めるビタミンC と疲労回復効果 のあるクエン酸が 多く含まれていま す。	小 608 中 768 緑黄色野菜 小魚
	主菜 鶏肉のレモン風味	とりにく			レモン果汁	砂糖			
	副菜 きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん、ピーマン	ごぼう、こんにやく	砂糖	ごま、ごま油、サラダ油		
	汁物 じゃがいものみそ汁	もめん豆腐、たるさわみそ		にんじん、こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						
8日 (水)	主食 クロワッサン					クロワッサン		今日はクリスマス 給食です。ホワイ トアスパラガスは 浄法寺の馬場園 芸さんが育ててい ます。「白い果実」 という商品名のと おり、美しい白色 をしているを採り のホワイトアスパ ラガスです。二戸 食だよいにも載せ ていますのでお読 みください。	小 673 中 776 海そう 小魚
	主菜 もみの木ハンバーグ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ	砂糖	オリーブ油		
	副菜 ホワイトアスパラガスと米粉マカロニのサラダ			にんじん、ブロッコリー	ホワイトアスパラガス、コーン	米粉マカロニ	ドレッシング		
	汁物 ビーンズチャウダー	とりにく、だいず、みそ		にんじん	たまねぎ、えだまめ、マッシュルーム	じゃがいも、米粉			
	デザート クリスマスケーキ	たまご			いちご	こむぎ小麦粉、砂糖	なま生クリーム、油		
9日 (木)	主食 わかめごはん		わかめ			こめ、砂糖			小 664 中 832 緑黄色野菜 果物
	主菜 鮭メンチカツ	さけ、たらすりみ			たまねぎ	パン粉、小麦粉	あぶら油		
	副菜 雑穀入りじゃがいものそぼろ煮	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ、しいたけ	じゃがいも、いなぎび	あぶら油		
	汁物 あさりのみそ汁	あさり、木綿豆腐、みそ		にんじん	こんにやく、グリーンピース	でん粉、砂糖			
	飲み物 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		だいこん、ねぎ	やきふ			
10日 (金)	主食 麦ごはん					こめ、麦		二戸の短角牛を60 kg使用しました。命 をいただいているこ とや生産者の方々 への感謝を忘れず いただきます。	小 672 中 876 種実類 豆製品
	主菜 ハムチーズピカタ	たまご、ハム	チーズ			でん粉、砂糖	あぶら油		
	汁物 短角牛ハヤシ	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	じゃがいも			
	デザート りんご				りんご				
	飲み物 ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)						

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



正しい手の洗い方を確認しよう



12月6日と16日のこんだてについて



12月6日(月)と16日(木)の献立は、岩手県立大学盛岡短期大学部 生活科学科食物栄養学専攻2年の二戸市出身の学生2名が校外実習で考案した献立です。2週間の実習の中で取り組んだ献立作成では、栄養価や食材の種類、使用する分量などを考えました。献立をとおして、給食を食べている子ども達へメッセージをお届けします。

二戸では鶏肉や野菜などいろいろな食材が生産されています。寒い冬でも農家の方々が一生懸命野菜を育てているので、感謝して食べてください。また、苦手な食べ物を少しでも食べようと思う気持ちや、残さず食べる行動が健康な体をつくることにつながると思います。それぞれの食べ物には大切な栄養素が含まれているのでバランスよく食べてください。



今月の二戸市産
こめ(いわてっこ)、ざっく(いなぎび、もちひえ、あわ)、とりにく、ぎゅうにく、たるさわみそ、にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、しいたけ、りんご、ほししいたけ、ホワイトアスパラガス、きくらげ、ほうれんそう(13日、16日)



12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		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
		★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。	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】			
13日 (月)	主食	いなぎごはん						こめ、いなぎ		利休汁は「こま」を 使った汁物のことで す。昔、千利休がこ まを使った料理を好 んだという言い伝え からこの名がついた と言われています。	小 736 中 887 卵 海そう
	主菜	さばの和風カレー煮	さば					さとう 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			さとう 砂糖	ごま		
	汁物	根菜の利休汁	あぶらめ 油揚げ、足沢みそ	にんじん	ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ	さつまいも	ねりごま				
14日 (火)	デザート	アセロラミルクゼリー						アセロラミルクゼリー		大根は、春の七草 の一つ「すずしろ」 として親しまれて います。消化酵素 のジアスターゼを 多く含みます。	小 600 中 741 豆製品 果物
	飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
	主食	ごはん					こめ				
	主菜	野菜いろいろ肉団子	とりにく	にんじん	たまねぎ、えだまめ、くわい	さとう 砂糖	ごま				
15日 (水)	副菜	だいこん 中華煮	ぶたにく	にんじん	だいこん、たまねぎ、きくらげ	さとう 砂糖、でん粉	ごま油			凍み豆腐は、固め に作った豆腐を冬 の寒さを利用して 凍らせて作った保 存食です。	小 652 中 832 卵 果物
	汁物	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、えだまめ、しょうが	さとう 砂糖	ごま油				
	飲み物	牛乳			キャベツ、たまねぎ、しょうが	こもぎこ 小麦粉、でん粉	ごま油				
	主食	ごはん			はくさい、干しいたけ、ねぎ						
16日 (木)	主菜	鶏の塩焼き	さけ					こめ		今日の献立は、若手 県立大学 盛岡短期 大学部2年に在学中 の学生が考案しまし た。二戸産の食材を 使った献立です。	小 708 中 893 豆製品 海そう
	副菜	小松菜と凍み豆腐の煮びたし	凍み豆腐、油揚げ	こまつな、にんじん	たまねぎ、干しいたけ	さとう 砂糖					
	汁物	いもだんご汁	ぶたにく、みそ	にんじん	だいこん、ごぼう、ぶなしめじ	じゃがいも、でん粉					
	飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
17日 (金)	主食	あさりバターライス	あさり、ベーコン	にんじん	コーン	こめ	バター			食育の日献立で す。短角牛やごぼ う、こんにゃく等 をよくかんで食材 のおいしさを味わ いましょう。	小 620 中 788 緑黄色野菜 魚類
	主菜	鶏ももしそチーズフライ	とりにく、粉チーズ		キャベツ、きゅうり、コーン	こもぎこ パン粉、小麦粉	あぶら 油				
	副菜	コールスローサラダ		にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		ノンエッグマヨネーズ				
	汁物	さつまいもとほうれん草のコンソメスープ	ベーコン	ほうれんそう	たまねぎ	さつまいも					
20日 (月)	デザート	元氣ヨーグルト		ヨーグルト						酔などの酸味は、味 覚や嗅覚を刺激す るのに必要な消 化液が増えます。胃 腸の働きが活発に なることで、食欲が わきます。	小 712 中 929 小魚 種実類
	飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
	主食	雑穀ごはん					こめ、いなぎ、もちひえ、あわ				
	主菜	春巻	とりにく	にんじん	キャベツ、たまねぎ、もやし、たけのこ	はるさめ、さとう 春雨、砂糖、小麦粉	あぶら 油				
21日 (火)	副菜	パンサンスー	たまご	にんじん	きゅうり、もやし	はるさめ、さとう 春雨、砂糖	ごま油			冬至は健康を願っ て「ん」がつく食べ物を食 べたりゆずを浮かべた お風呂に入ったりし ます。かぼちゃ(南瓜)のほ うとう風とゆずを使った おえ物をいただきます。	小 595 中 772 海そう 乳製品
	汁物	はっほうさい 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、たけのこ	でん粉	ごま油				
	デザート	げんき 元気ヨーグルト		ヨーグルト	干しいたけ、きくらげ						
	飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
22日 (水)	主食	ごはん					こめ			冬至は健康を願っ て「ん」がつく食べ物を食 べたりゆずを浮かべた お風呂に入ったりし ます。かぼちゃ(南瓜)のほ うとう風とゆずを使った おえ物をいただきます。	小 595 中 772 海そう 乳製品
	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	さとう 砂糖	あぶら 油				
	副菜	ゆずの香あえ			たまねぎ、しいたけ	さとう 砂糖					
	汁物	かぼちゃほうとう風	とりにく、あぶらめ 油揚げ、足沢みそ	かぼちゃ、にんじん	だいこん、キャベツ、きゅうり	きく、ゆず果汁					
23日 (木)	飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						今年も学校給食にご理解、ご協力をいただき ましてありがとうございました。来年も安心安 全な給食、そして、子ども達に楽しみにしても らえるようなおいしい給食をめざしていきたく と思います。	小 595 中 772 海そう 乳製品
	主食	ごはん									
	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	さとう 砂糖	あぶら 油				
	副菜	ゆずの香あえ			たまねぎ、しいたけ	さとう 砂糖					
24日 (金)	汁物	かぼちゃほうとう風	とりにく、あぶらめ 油揚げ、足沢みそ	かぼちゃ、にんじん	だいこん、キャベツ、きゅうり	きく、ゆず果汁				今年も学校給食にご理解、ご協力をいただき ましてありがとうございました。来年も安心安 全な給食、そして、子ども達に楽しみにしても らえるようなおいしい給食をめざしていきたく と思います。	小 595 中 772 海そう 乳製品
	飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
	主食	ごはん									
	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	さとう 砂糖	あぶら 油				
25日 (土)	副菜	ゆずの香あえ			たまねぎ、しいたけ	さとう 砂糖				今年も学校給食にご理解、ご協力をいただき ましてありがとうございました。来年も安心安 全な給食、そして、子ども達に楽しみにしても らえるようなおいしい給食をめざしていきたく と思います。	小 595 中 772 海そう 乳製品
	汁物	かぼちゃほうとう風	とりにく、あぶらめ 油揚げ、足沢みそ	かぼちゃ、にんじん	だいこん、キャベツ、きゅうり	きく、ゆず果汁					
	飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
	主食	ごはん									
26日 (日)	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	さとう 砂糖	あぶら 油			今年も学校給食にご理解、ご協力をいただき ましてありがとうございました。来年も安心安 全な給食、そして、子ども達に楽しみにしても らえるようなおいしい給食をめざしていきたく と思います。	小 595 中 772 海そう 乳製品
	副菜	ゆずの香あえ			たまねぎ、しいたけ	さとう 砂糖					
	汁物	かぼちゃほうとう風	とりにく、あぶらめ 油揚げ、足沢みそ	かぼちゃ、にんじん	だいこん、キャベツ、きゅうり	きく、ゆず果汁					
	飲み物	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							

ご存じですか？ 年末年始の行事食

冬至 (12/22 ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪
気を払う。ゆず湯に入って
身を清める風習もある。

正月 (1/1~)

おせち料理

新年への願いを込め
た縁起の良い食べ物
が使われる。

- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻…学業成就
- エビ…長寿
- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝

日本には四季折々の行事食があり、それにまつわる行事食があり
ます。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や
幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔から
とても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさ
まざまですが、代表的なものをご紹介します。

大晦日 (12/31)

年越しそば
そばのように細く長く生きられる
ようにと、長寿を願って食べられる。
(諸説あり)

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、
地域によって大きく異なる。

- ↑ 関東風ぞうに
- ↑ 関西風ぞうに
- ↑ 小豆ぞうに
- ↑ あんもちぞうに

酒やみりん、漢方薬の「屠蘇散」を浸した
もの。長寿を願い、若い人から順に飲む。

人日の節句 (1/7)

七草がゆ

7種類の若菜を入れた
おかゆを食べ、1年の
無病息災を願う。

小正月 (1/15)

小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆
入りのおかゆを食べ、無
病息災を願う。

鏡開き (1/11)

お汁粉

歳神様へ供えてあつ
た鏡もちを小さく割
り、お汁粉やお雑煮
などに入れて食べ、
1年の幸せを願う。

二十日正月 (1/20)

あられ

歳神様がお帰りになる
日。残ったもちや正月
料理を食べ尽くして正
月を締めくくる。魚の
骨やあらを使った料理
を食べる所もあり「骨
正月」ともいう。

今年も学校給食にご理解、ご協力をいただき
ましてありがとうございました。来年も安心安
全な給食、そして、子ども達に楽しみにしても
らえるようなおいしい給食をめざしていきたく
と思います。

