

4月こんだてのおしらせ



令和4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 (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】		
8日(金)	主食 雑穀ごはん 主菜 鮭の塩焼き 副菜 ひじきのうま煮 汁物 ほうれんそうのみそ汁 デザート (中学校)チーズ 飲み物 牛乳	さけ あぶら油揚げ みそ	ひじき チーズ 牛乳	パプリカ、いんげん ほうれんそう	たまねぎ、こんにやく もやし、生しいたけ	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 砂糖 じゃがいも、ねぎ	あぶら油	令和4年度 よろしくお願 い します! 	小 583 中 733 きのこ類 果物
11日(月)	主食 麦ごはん 主菜 鶏肉の足沢みそ焼き 副菜 なめたけ和え 汁物 沢煮椀 飲み物 牛乳	とりにく、足沢みそ		こまつな、にんじん にんじん	キャベツ、もやし、えのきたけ	こめ、麦 砂糖 砂糖		食事中の姿勢 いすに座って食事 をするときは、両足 をきちんと床につけ て食べると姿勢が安 定し、しっかりかむこ とができます。反対 に、足が浮いた状態 では、かむ力が弱く なるそうです。よい 姿勢で給食を食べ ましょう。	小 574 中 721 魚類 種実類
12日(火)	主食 雑穀ごはん 主菜 いわしのメンチカツ 副菜 五目煮 汁物 春キャベツのみそ汁 飲み物 牛乳	いわし、たら、とりにく、みそ		にんじん にんじん、きぬさや にんじん	たまねぎ、れんこん ごぼう、たけのこ、ぶなしめじ、こんにやく キャベツ、だいこん、ねぎ	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ 小麦粉、パン粉、砂糖 砂糖	あぶら油 ごま油	海に囲まれた日本 は、古くから海藻を 食べる習慣があいま した。海藻は、骨や 歯を丈夫にするカル シウムが豊富です。	小 621 中 812 乳製品 海そう
13日(水)	主食 チャーハン 主菜 肉団子 副菜 ナムル 汁物 まるごとわかめのスープ 飲み物 牛乳	ぶたにく、 とりにく		にんじん、いんげん	コーン たまねぎ、にんにく	こめ、砂糖 砂糖	あぶら油	肉団子は 一人2こです。	小 596 中 702 卵 芋類
14日(木)	主食 ごはん 主菜 厚焼き玉子 副菜 雑穀入りじゃがいものそぼろ煮 汁物 あさりのみそ汁 デザート りんごゼリー 飲み物 牛乳	たまご ぶたにく、だいず あさり、木綿豆腐、みそ		にんじん にんじん、こまつな	たまねぎ、グリーンピース、生しいたけ、こんにやく だいこん、ねぎ	こめ 砂糖、でん粉 砂糖	あぶら油	あさり、春が旬 の食べものです。ミ ネラルをたっぷり含 み、特に鉄が豊富で す。うま味成分も多 いので、おいしいだ しがとれます。	小 628 中 783 小魚 果物
15日(金)	主食 麦ごはん 主菜 豆腐ハンバーグ 副菜 コールスローサラダ 汁物 ラビオリスープ 飲み物 牛乳	とりにく、豆腐		パプリカ にんじん	たまねぎ キャベツ、きゅうり、カリフラワー、コーン たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ	こめ、麦 でん粉、砂糖 小麦粉、パン粉	あぶら油	コールスローサラ ダは、春が旬のキャ ベツを使ったサラダ です。旬の野菜の味 や食感を楽しみま しょう。	小 618 中 792 緑黄色野菜 乳製品

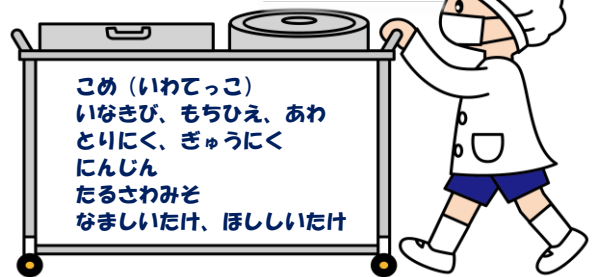
毎月19日は「食育の日」、25日は「二戸食の日」

「こんだてのおしらせ」は、毎月配布します。
「食育の日」は、よくかんで食べてほしい食材を多く取り入れています。
25日の「二戸食の日」は、二戸市産の食材や郷土料理が登場します。
(曜日の関係で日にちがずれることがあります)
二戸市のおいしい食材を知り、味わいましょう。
また「二戸食だより」にも食に関する情報を載せてありますので、合わせて
ごらんください。



こんげつ 二戸市産 今月の二戸市産

地域でとれる旬の食材や、
岩手県産、国産の食材を
優先して使用しています。



新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。

給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくをしましょう。

元気 清潔

マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。

いただきます

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

給食の時間になると、給食当番の児童生徒が協力して準備を行い、クラスの人数を盛り付け、みんなで給食をいただきます。
食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
姿勢を正しくし、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
小学校1年生は給食の準備に慣れるまで大変ですが、食事のマナーを身につけ、みんなで楽しい給食時間になるようにしていきましょう。

