

# 5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 (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	みどり		きいろ					
			おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】	おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		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】				
2日(月)	主食 雑穀ごはん 主菜 モウカ磯辺竜田 副菜 ごまあえ 汁物 新じゃがいものみそ汁 デザート みかんゼリー 飲み物 牛乳	モウカザメ あおさ かつお節 とうふ、足沢みそ わかめ		ほうれんそう、にんじん にんじん、こまつな	しょうが もやし たまねぎ	こめ、いなぎ、もちひえ、あわ でん粉 砂糖 じゃがいも	あぶら油 ごま	モウカはサメの種類で、宮城県で水揚げされています。身は柔らかくしっとりしています。ヒシは高級食材のふかひれとして有名です。	小 625 中 783 きのこ類 乳製品		
3日(火)	憲法記念日	かしわもちの由来 5月5日は端午の節句です。行事食にこめられた昔の人の思いを知りましょう。									
4日(水)	みどりの日										
5日(木)	こどもの日										
6日(金)	主食 ちらしずし 主菜 たい型オムレツ 副菜 ひじきの五目煮 汁物 たけのこときぬさやのみそ汁 デザート 柏もち 飲み物 牛乳	たまご だいず、さつまあげ 油揚げ、みそ あずき 小豆	ひじき	にんじん にんじん きぬさや、にんじん	こんにやく、ごぼう たけのこ、たまねぎ	こめ、砂糖 でん粉、砂糖 じゃがいも、砂糖 上新粉、砂糖、もち粉	あぶら油 あぶら油	成長が早く、すくすく育つ「たけのこ」や「柏もち」など子どもの成長の願いを込めた給食です。よくかんで食べましょう!	小 621 中 800 魚類 種類類		
9日(月)	主食 雑穀ごはん 主菜 千草焼 副菜 たけのこ厚揚げの煮物 汁物 うるいのみそ汁 その他 梅しそふりかけ 飲み物 牛乳	たまご、とりにく チーズ 厚揚げ とうふ、みそ	チーズ	にんじん、ほうれんそう にんじん、きぬさや にんじん	たまねぎ、しいたけ たけのこ、こんにやく、干しいたけ うるい、だいこん、ねぎ	こめ、いなぎ、もちひえ、あわ 砂糖、でん粉 砂糖 砂糖	あぶら油 あぶら油 ごま油	うるいは、二戸で収穫された今が旬の山菜です。ふきやわらび、笹竹の子などの山菜も、若手県産の山菜を使用しています。	小 570 中 735 羊類 果物		
10日(火)	主食 トマトライス 主菜 とりにく 鶏肉のレモン風味 副菜 アスパラとマカロニのサラダ 汁物 コーンスープ 飲み物 ジョア(ストロベリー)	とりにく とりにく ベーコン しろいんげん豆(ペースト)	とりにく	トマト、にんじん アスパラガス、にんじん にんじん	たまねぎ、コーン、グリーンピース レモン果汁 キャベツ、たまねぎ たまねぎ、コーン	こめ、砂糖 砂糖 砂糖	あぶら油 あぶら油 ノンエッグマヨネーズ	アスパラガスは、春が旬で、ビタミンやミネラルを多く含みます。アスパラギンという成分は、疲れをとったり肌をきれいにする効果があります。	小 698 中 901 小魚 海そう		
11日(水)	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 カレー炒め 汁物 鉄分たっぷりあさりのみそ汁 飲み物 牛乳	さば ぶたにく あさり、高野豆腐、みそ	さば	にんじん、ピーマン、パプリカ にんじん、ほうれんそう	もやし、切干大根、にんにく だいこん、ねぎ	こめ	あぶら油	身体作りをサポートする栄養素「鉄分」運動で全力をだすためには、体中に酸素や栄養が届くことが必要です。鉄は、血液中のヘモグロビンが体中に酸素や栄養を運ぶ手助けをする栄養素です。レバーや貝類、大豆製品、野菜類などに含まれます。11日の汁物の実は、鉄分豊富な食品が多く入っています。	小 664 中 845 乳製品 羊類		
12日(木)	主食 麦ごはん 主菜 ならまんじゅう(小1個、中2個) 副菜 寒天入りナムル 汁物 八宝菜 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく 寒天、わかめ ぶたにく、えび いか、うずらたまご		にら パプリカ にんじん、きぬさや	キャベツ もやし、きゅうり、切干大根 たまねぎ、はくさい、たけのこ 干しいたけ、きくらげ	こめ、麦 もち粉、小麦粉、砂糖	ごま油 ごま油	鉄はビタミンが多い野菜と一緒に食べると吸収がよくなります	小 618 中 839 卵		
13日(金)	主食 ごはん 主菜 カツオフライ 副菜 うるいのごまみそあえ 汁物 たぬき汁 デザート ミニレモンゼリー 飲み物 牛乳	かつお とりにく、みそ あぶら油揚げ、みそ	かつお	にんじん、こまつな にんじん	たまねぎ、しょうが うるい、もやし だいこん、ごぼう、ぶなしめじ ねぎ、こんにやく	こめ パン粉、小麦粉、砂糖 砂糖	あぶら油 あぶら油 ねりごま、ごま	カツオは春から初夏が旬の魚です。宮城県気仙沼産のカツオです。5月5日の端午の節句の日には、「勝負」にかけた縁起物として食べられています。	小 615 中 775 卵 緑黄色野菜		
16日(月)	主食 ごはん 主菜 肉しゅうまい(1人2個) 副菜 厚揚げのチリソース煮 汁物 中華風なめこスープ 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく 厚揚げ たまご		にんじん、ピーマン にんじん、テンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ、きくらげ ねぎ、なめこ	こめ 小麦粉、パン粉 じゃがいも、砂糖	あぶら油 ごま油 ごま油	13日のたぬき汁は、こんにやくを種の肉に見立てた料理です。体育祭では他抜きする力を出して頑張ってください!	小 614 中 776 魚類 果物		
17日(火)	主食 ピタパン 主菜 トマトソースハンバーグ 副菜 花野菜サラダ あさりのクリームスープ 汁物 スパゲッティ デザート 日向夏 その他 (中学校)スライスチーズ 飲み物 牛乳	とりにく、ぶたにく ベーコン、あさり しろいんげん豆(ペースト)		ブロッコリー、にんじん にんじん	カリフラワー、キャベツ たまねぎ、コーン、にんにく グリーンピース	ピタパン 砂糖 砂糖	あぶら油 あぶら油 バター	ピタパンは中東で主食になっているパンです。袋状になっているので、中にハンバーグやサラダなどの具をはさんで食べます。	小 658 中 859 豆製品 きのこ類		