

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 (黄)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・海草・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 モウカ隣童田 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	しょうが	ほうれんそう、にんじん	もやし	じゃがいも	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ	ごま油	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。身は柔らかくしじりしています。とじは高糖食材のふかひれとして有ります。	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 相もち 飲み物 牛乳	たまご	ひじき	にんじん	こんにやく、ごぼう	じゃがいも、砂糖	こめ、砂糖	あぶら油	あぶら油	成長が早く、すくすく育つ「たけのこ」や「相もち」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 種実類	
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	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ	じゃがいも、砂糖	こめ、砂糖	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。あきやわらび、樺竹の子などの山菜も、岩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 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	アスパラガス、にんじん	トマト、にんじん	たまねぎ、コーン、グリーンピース	じゃがいも	こめ、砂糖	あぶら油	ごま油	アスパラガスは、暑が旬で、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、疲れをとったり血をきれにする効果があります。	小 698 中 901	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 餃子たっぷりあさりのみそ汁 飲み物 牛乳	さば	ごぼう、にんじん、ピーマン、パプリカ	ごぼう、にんじん、ほうれんそう	もやし、切干大根、にんにく	じゃがいも	こめ	あぶら油	こめ	身体作りをサポートする栄養「鉄分」運動で力をだすためには、体中に鉄分や葉酸が足りることが必要です。鉄は、血液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、鉄分量が食品が多く入っています。	小 664 中 845	乳製品 芋類	
12日(木)	主食 雑穀ごはん 主菜 いらまんじゅう (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	かんてん、わかめ	にんじん	キャベツ	もち粉、小麦粉、砂糖	こめ、小麦	あぶら油	ごま油	カツオは暑から初夏が旬の魚です。宮城県産の新鮮なカツオです。5月5日の端午の節句の白には、「鯉」にかけた鯉のぼりとして食べられています。	小 618 中 839	魚類	
13日(金)	主食 ごはん 主菜 カツオブライ 副菜 うるいのごまあえ 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	ごぼう、にんじん、ピーマン	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが	じゃがいも	こめ	あぶら油	ねりごま、ごま油	カツオは暑から初夏が旬の魚です。宮城県産の新鮮なカツオです。5月5日の端午の節句の白には、「鯉」にかけた鯉のぼり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 (小1個、中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	にんじん、ピーマン	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、きくらげ	じゃがいも、砂糖	こめ	あぶら油	ごま油	13日のためき汁は、こんにやくを凍った肉に見立てた料理です。体育館では他痛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 ビタミン 主菜 トマトソースハンバーグ 副菜 花野菜サラダ 汁物 あさりのクリームスープ 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	ブロッコリー、にんじん	にんじん	たまねぎ	キャベツ	ビタミン	あぶら油	オリーブ油、油	ビタミンは中東で主食になっているパンです。糖質になっているので、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	

ごめ(いわてっご) ぎょうにく、とりにく、たるさわみそ 生しいたけ、しいしいたけ、きくらげ にんじん、にら、うるい

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。