

11月 給食だより (小学校)



令和元年 11月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピー)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

秋も深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。朝晩はだいぶ冷える日も増えてきます。体調を崩さないよう、十分に注意して生活しましょう。11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連することについて、考えるきっかけにしてみてください。

11月はすくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間

宮城県で生産・加工・出荷される食材を学校給食に利用して地域との結びつきを学び、望ましい食習慣や食生活などについて理解を深めようとするものです。毎月の給食にも東松島市産や宮城県産の食材をできるだけ取り入れています。今月は特に多く登場します。27日は東松島市産の食材をたくさん取り入れた「イート給食の日」です。お楽しみに。

小松菜・きゅうり・みつば・長ねぎ・ごはん・みそ・やきそば・きくらげなどは東松島市内で作られたものです。

毎日つく牛乳は、宮城県産です。その他、大豆なども宮城県産です。

健康な歯で、よく噛んで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

■給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

- 1日(金) 大曲小1~4年、大塩小、二中2年
- 6日(水) 大曲小6年
- 11日(月) 全小中学校
- 12日(火) 宮野森小
- 13日(水) 二中
- 14日(木) 西小4年
- 15日(金) 全小中学校
- 20日(水) 東小4年、大曲小4年、宮野森小
- 21日(木) 赤井小4年、桜華小
- 22日(金) 宮野森小4年
- 26日(火) 桜華小5年
- 28日(木) 赤井南小4年
- 29日(金) 桜華小4年

※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

こんだて

日	こんだて名 ★は各校配送		主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
			あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、麺、いも、砂糖	6群 油脂		
1金	牛乳	ごはん	ポークシューマイ(2こ) まめもやしのナムル マーボーどうふ	絹ごし豆腐 豚肉、大豆 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	大豆もやし、玉葱 干し椎茸、しょうが にんにく、 長ねぎ	ごはん、小麦粉 上白糖 きび砂糖 でん粉	ごま ごま油 サラダ油	642 26.3 19.2 3.4
5火	牛乳	ごはん	いわしハンバーグおろしソース やさいのみそいため あぶらふりはっとじる	いわし、たら 豚肉、鶏肉 かつお節 みそ	牛乳 だし昆布	にんじん 青ピーマン	だいこん、しょうが キャベツ、 長ねぎ 干し椎茸、玉葱 にんにく	ごはん 上白糖、すいとん 油麩 パン粉	サラダ油	615 27.3 13.8 2.6
6水	牛乳	ツイストパン	まめフライ バックソース きのごとペンネのソテー コンソメスープ	ロースハム ウインナー いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん 青ピーマン パセリ	ぶなしめじ、玉葱 にんにく、キャベツ	ツイストパン ペンネマカロニ パン粉、米粉 砂糖、小麦粉	サラダ油 オリーブ油 バター	645 22.6 24.5 3.1
7木	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ くわがめのいりに みそスープ	鶏卵、豚肉 油揚げ かつお節、みそ	牛乳 くわがめ だし昆布	にんじん にら	干し椎茸、にんにく 大豆もやし、もやし はくさい、コーン 長ねぎ 、こんにゃく	ごはん、上白糖 でん粉 きび砂糖	サラダ油 ごま油	572 24.0 17.1 2.9

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。

※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。

今月の食育相談日 11月19日(火)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日	こんだて名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
			あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、麺、いも、砂糖	6群 油脂		
8金	牛乳	ごはん	とりささみのこうみソース かいそうサラダ はくさいとあぶらあげのみそしる ヨーグルト★	鶏ささみ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳、煮干し わかめ、ふのり 茎わかめ、昆布 赤とさか ヨーグルト	にんじん	しょうが、 長ねぎ きゅうり 、キャベツ コーン、はくさい	ごはん でん粉 上白糖	サラダ油	658 32.0 17.1 2.4
11月 給食はありません										
12火	牛乳	ごはん	さけのきのごソース ぶたにくとこんにゃくのみそいため のりのつくだに	鮭、豚肉、みそ 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布 のり	にんじん	はくさい、えのきたけ にんにく、しょうが、ごぼう こんにゃく、えだまめ だいこん、 長ねぎ 、玉葱	ごはん きび砂糖 じゃがいも でん粉、砂糖	サラダ油 バター ごま油	619 29.4 16.8 2.7
13水	牛乳	こめこパン	オムレツのケチャップソース フルーツヨーグルトあえ やきそば	鶏卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	みかん缶、パイン缶 黄桃缶、もやし 玉葱、キャベツ しょうが	米粉パン 上白糖 焼きそば麺	サラダ油	714 28.3 17.8 3.1
14木	牛乳	ごはん	だいがくいも(2こ) こまつなのごまあえ にこみおでん なっとう★	さつま揚げ うずらの卵 はんぺん、ちくわ かつお節、納豆	牛乳 昆布	こまつな にんじん	もやし、キャベツ だいこん こんにゃく	ごはん さつまいも 上白糖 きび砂糖	サラダ油 ごま	660 25.6 17.7 2.7
18月	牛乳	ごはん	チーズいりささかまのピカタ マーボーはるさめ さつまじる	笹かま、鶏卵 豚肉、鶏肉 油揚げ、みそ	牛乳 チーズ あおさ粉	にんじん	しょうが、 長ねぎ 大豆もやし、ごぼう こんにゃく、だいこん はくさい、にんにく	ごはん、小麦粉 上白糖 はるさめ さつまいも	サラダ油	616 25.7 15.6 2.5
19火	牛乳	ごはん	あかうおのたつたあげ ひじきとまめもやしのいりに かんこくふうすきやき	赤魚 さつま揚げ 豚肉、木綿豆腐 かつお節	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	大豆もやし、こんにゃく 玉葱、はくさい、 長ねぎ えのきたけ、にんにく しょうが、りんごピューレ	ごはん でん粉、砂糖 きび砂糖	サラダ油 ごま ごま油	623 28.4 18.8 2.2
20水	牛乳	とうにゅう しょうパン	ミートサンド ブロッコリーサラダ きのこのスープ アセロラゼリー★	豚肉 ショルダーベーコン 木綿豆腐 大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー トマト	玉葱、キャベツ、 きゅうり 干し椎茸、えのきたけ たまごたけ、たけのこ 長ねぎ 、アセロラ果汁 レモン果汁、にんにく	豆乳食パン 上白糖	サラダ油	642 31.1 21.0 3.3
21木	牛乳	ごはん	あげぎょうざ(2こ) ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため ちゅうかふうコーンスープ	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ、もやし 玉葱、コーン しょうが	ごはん でん粉、砂糖 小麦粉 米粉	サラダ油 ごま油	617 24.8 19.3 2.4
22金	牛乳	ごはん	さばのみそに むすびこんぶのごもくに みつばのすましじる りんご	さば、鶏肉 大豆、みそ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳、昆布 わかめ	にんじん 糸みつば きぬさや	えだまめ、ごぼう こんにゃく、えのきたけ 干し椎茸、 長ねぎ りんご	ごはん きび砂糖 砂糖 でん粉	サラダ油	660 27.2 19.5 2.7
25月	牛乳	ごはん	とりにくのバンバンジーソース にくじゃが みそけんちんじる	鶏肉、豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	長ねぎ 、しょうが 玉葱、えだまめ ごぼう、だいこん こんにゃく	ごはん 上白糖 じゃがいも さといも きび砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	645 27.9 17.4 2.1
26火	牛乳	ごはん	はるまき もやしのピリからいため えびボールスープ	豚肉、鶏肉 木綿豆腐、えび すけそうだら	牛乳	にら にんじん	キャベツ、玉葱 もやし、 長ねぎ だいこん、干し椎茸 はくさい、たけのこ	ごはん 上白糖、でん粉 はるさめ 小麦粉	サラダ油	591 24.0 17.2 3.0
27水	牛乳	ココアパン	とうふハンバーグてりやきソース イトくんサラダ クリームシチュー	豆腐、豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	こまつな にんじん パセリ	もやし、キャベツ きゅうり 、玉葱	ココアパン 上白糖、パン粉 でん粉 じゃがいも	サラダ油	639 26.2 25.0 2.6
28木	牛乳	ごはん	ますのねぎソース ぶたにくとごぼうのみそに みつばとたまごのスープ てつきょうかヨーグルト★	ます、豚肉 みそ 鶏卵 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 糸みつば きぬさや	長ねぎ 、ごぼう こんにゃく、 きくらげ しょうが、えのきたけ	ごはん きび砂糖 でん粉	ごま油 ごま サラダ油	660 34.1 17.4 2.6
29金	牛乳	むぎごはん	だいずとごさかなのごまがらめ きゅうりとわかめのサラダ チキンカレー	大豆 鶏肉 いんげん豆	牛乳 かえり煮干し わかめ、チーズ スキムミルク	にんじん	えだまめ、 きゅうり もやし、にんにく グリーンピース、玉葱 りんごピューレ	ごはん 米粒麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド サラダ油 ごま	691 24.9 19.0 2.6