

10月 給食だより (小学校)

気持ちのよい秋風が広がる季節になりました。味覚の秋と言われるように、さつまいも、さんま、きのこ、くり、りんごなど、旬の美味しいものがたくさんあります。実りの秋に感謝して、食べものの大切さについて考えながらいだきましよう。

令和2年 10月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

■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(木) 西小6年
- 2日(金) 西小6年、一中、二中
- 5日(月) 赤井南小、二中2・3年、未来中3年
- 6日(火) 未来中3年
- 7日(水) 二中3年、未来中3年
- 8日(木) 西小3年
- 9日(金) 赤井南小6年
- 12日(月) 赤井小、大塩小、赤井南小、桜華小
- 13日(火) 大塩小
- 14日(水) 東小5年、一中3年
- 15日(木) 一中2・3年
- 16日(金) 赤井南小1・2年、桜華小4年
- 19日(月) 東小、大曲小、大塩小5年、宮野森小、赤井小
- 20日(火) 大曲小、大塩小5年、宮野森小
- 21日(水) 大塩小5年
- 22日(木) 二中、未来中
- 23日(金) 西小、未来中
- 28日(水) 宮野森小3年、赤井小5年
- 29日(木) 西小、桜華小2年、赤井小5年
- 30日(金) 西小、桜華小1年、赤井小5年



※1 8日(木)「銀鮭」
27日(火)「サイコロステーキ(牛肉)」
国の農畜水産物提供事業により無償提供される
予定です。宮城県のおいしい食材に感謝して、
味わっていただきますよう。

※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、大豆製品 | 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、めん、いも、砂糖 | 6群 油脂 | |
| 1木 | 牛乳 | ごはん カレイたつたあげ わかめとツナのあえもの すましじる おつきみだんご★ おつきみこんだて | カレイ まぐろ油漬け 絹ごし豆腐 かつお節 | 牛乳 わかめ だし昆布 | ごまつな にんじん 糸みつば | きゅうり、もやし たまごたけ しょうが | ごはん、でん粉 花麩、砂糖 上新粉 | 白絞油 ごめ油 | 610 25.4 15.8 2.0 |
| 2金 | 牛乳 | ごはん にくだんごのあんかけ(2こ) まめもやしのナムル マーボーどうふ | 木綿豆腐 豚肉、鶏肉 大豆、みそ | 牛乳 | ごまつな にんじん にら | 大豆もやし、玉ねぎ 干し椎茸、きくらげ にんにく、長ねぎ しょうが | ごはん 上白糖、パン粉 でん粉 きび砂糖 | 白絞油 ごま油 サラダ油 ごま | 671 28.2 23.0 3.8 |
| 5月 | 牛乳 | ごはん ほっけのしおやき むすびこんぶのごもくに ひがしまつしまさんみつばとたまごのスープ ヨーグルト★ | ほっけ、鶏肉 鶏卵、大豆 かつお節 絹ごし豆腐 | 牛乳 昆布 だし昆布 ヨーグルト | にんじん 糸みつば | えだまめ、ごぼう こんにやく 干し椎茸、きくらげ | ごはん きび砂糖 でん粉 | サラダ油 | 651 31.8 17.6 2.7 |
| 6火 | 牛乳 | ごはん とりにくのからあげ キャベツのごまいため きのこじる しゅんのくだもの「りんご」 | 鶏肉、油揚げ 木綿豆腐 みそ かつお節 | 牛乳 煮干し | にんじん | キャベツ、もやし、りんご しょうが、ぶなしめじ だいこん、えのきたけ たまごたけ、長ねぎ | ごはん でん粉 上白糖 | 白絞油 サラダ油 ごま | 646 26.2 20.9 1.6 |
| 7水 | 牛乳 | ソフトパン ウインナーのケチャップがけ フルーツヨーグルトあえ やきそば | ウインナー 豚肉 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん 青ピーマン | もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが みかん缶、パイン缶 黄桃缶 | ソフトパン 上白糖 焼きそば類 | サラダ油 | 750 28.6 23.3 3.4 |
| 8木 | 牛乳 | ごはん ※1 ぎんざけのさいきょうやき ツナサラダ とんじる | 銀鮭、豚肉 まぐろ油漬け 木綿豆腐、みそ かつお節 | 牛乳 わかめ 煮干し | にんじん | キャベツ、きゅうり だいこん、ごぼう はくさい、長ねぎ こんにやく | ごはん 三温糖 砂糖 じゃがいも | ごま油 サラダ油 ごま | 634 30.4 19.8 2.2 |
| 9金 | 牛乳 | ごはん ハンバーグのデミグラスソース りっちゃんサラダ のっぺいじる ブルーベリーゼリー★ めのあいデレー | 鶏肉、豚肉 ロースハム かつお節 油揚げ | 牛乳 生クリーム 塩昆布 だし昆布 | にんじん | 玉ねぎ、コーン、長ねぎ キャベツ、きゅうり だいこん、はくさい ごぼう、こんにやく ブルーベリー | ごはん 上白糖 じゃがいも でん粉 | バター サラダ油 | 664 24.0 19.8 2.3 |

※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 10月19日(月)

「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、大豆製品 | 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、めん、いも、砂糖 | 6群 油脂 | |
| 12月 | 牛乳 | ごはん はるまき チャーシュー豆腐 しおワンタンスープ | 豚肉、鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | にんじん 青ピーマン 小ねぎ | 玉ねぎ、干し椎茸 たけのこ、はくさい もやし、キャベツ | ごはん 上白糖、春雨 ワンタン 小麦粉 | 白絞油 サラダ油 ごま油 | 652 24.0 19.7 2.2 |
| 13火 | 牛乳 | ごはん あつやきたまごのそぼろあんかけ ちくぜんに さつまじる | 鶏卵、鶏肉 豚肉、みそ かつお節 木綿豆腐 | 牛乳 だし昆布 煮干し | にんじん きぬさや | こんにやく、たけのこ 干し椎茸、ごぼう れんこん、はくさい だいこん、長ねぎ | ごはん、砂糖 三温糖、でん粉 きび砂糖 さつまいも | サラダ油 ごま油 | 619 28.4 16.9 2.2 |
| 14水 | 牛乳 | こめこ フォカッ チャ まめいりコロツケ バックソース イトくんサラダ クラムチャウダー | あさり、豆乳、大豆 ショルダーベーコン いんげん豆 | 牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム | ごまつな にんじん | もやし、キャベツ きゅうり、玉ねぎ | 米粉フォカッチャ じゃがいも パン粉、小麦粉 砂糖、米粉、でん粉 | 白絞油 バター | 670 29.3 24.1 3.4 |
| 15木 | 牛乳 | ごはん さばのしょうがじょうゆやき やさいのみそいため おくずかけ | さば、豚肉 みそ、木綿豆腐 油揚げ かつお節 | 牛乳 だし昆布 | にんじん 青ピーマン きぬさや | しょうが、にんにく キャベツ、干し椎茸 こんにやく たけのこ | ごはん、でん粉 きび砂糖 じゃがいも まめふ、上白糖 | サラダ油 | 651 28.2 22.8 1.7 |
| 16金 | 牛乳 | ごはん ポークシューマイ(2こ) キャベツのおかかあえ にこみおでん なつとう★ | 豚肉、かつお節 うずらの卵 はんぺん、たこ たらすり身、納豆 | 牛乳 昆布 | にんじん | キャベツ、もやし だいこん、玉ねぎ こんにやく、しょうが はねぎ | ごはん 砂糖、きび砂糖 でん粉、小麦粉 | 植物油脂 | 655 28.8 19.5 3.2 |
| 19月 | 牛乳 | ごはん あじのパンバンジーソース にくじゃが たまごスープ | あじ、豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵 | 牛乳 | にんじん ごまつな | 長ねぎ、しょうが 玉ねぎ、こんにやく えだまめ、きくらげ | ごはん、でん粉 上白糖 じゃがいも きび砂糖 | ごま ごま油 サラダ油 | 621 29.4 15.4 2.7 |
| 20火 | 牛乳 | ごはん ソースカツ ごまつなのいそべあえ みそけんちんじる | 豚肉、木綿豆腐 かつお節 大豆、みそ | 牛乳 きざみのり 煮干し | ごまつな にんじん | もやし、キャベツ ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにやく | ごはん 三温糖、パン粉 じゃがいも 小麦粉 | 白絞油 ごま油 | 650 23.1 21.6 2.4 |
| 21水 | 牛乳 | しょく パン いちご ジャム とりにくのガーリックやき だいたいのトマトに レタスとたまごのスープ | 鶏肉、鶏卵 バラベーコン 大豆 絹ごし豆腐 | 牛乳 | トマト缶 にんじん | 玉ねぎ、にんにく レタス いちご | 食パン、砂糖 きび砂糖 でん粉 マカロニ | オリーブ油 | 633 32.2 22.7 3.1 |
| 22木 | 牛乳 | ごはん イカてんぷら バックしょうゆ くきわかめのいりに はくさいのみそじる | イカ、油揚げ かつお節 木綿豆腐 みそ | 牛乳 くきわかめ 煮干し | にんじん | 干し椎茸、はくさい こんにやく、長ねぎ 大豆もやし | ごはん きび砂糖 じゃがいも 小麦粉、でん粉 | 白絞油 サラダ油 なたね油 | 646 24.8 22.2 2.6 |
| 23金 | 牛乳 | むぎ ごはん だいたいとごさかなのごまがらめ コールスローサラダ ポークカレー | 大豆 豚肉 いんげん豆 | 牛乳 かえり煮干し スキムミルク チーズ | にんじん | えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン、玉ねぎ しょうが、グリーンピース にんにく、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 白絞油 サラダ油 ごま | 704 24.6 19.5 2.2 |
| 26月 | 牛乳 | ごはん きゅうたんつくねのてりやき ひがしまつしまさんごまつなのおひたし キャベツとあぶらあげのみそじる イトきゅうしょうゆ | 牛タン、豚肉 かつお節 油揚げ、みそ 木綿豆腐 | 牛乳 煮干し | ごまつな にんじん | もやし、キャベツ 玉ねぎ、長ねぎ しょうが、にんにく | ごはん 三温糖、砂糖 でん粉、小麦粉 パン粉 | ごま ひまわり油 | 669 27.2 24.9 3.2 |
| 27火 | 牛乳 | ごはん ※1 サイコロステーキ ブロッコリーサラダ なめこ汁 | 牛肉 木綿豆腐 かつお節 みそ | 牛乳 煮干し | ブロッコリー にんじん | だいこん、もやし、長ねぎ きゅうり、なめこ、にんにく キャベツ、りんごピューレ レモンジュース | ごはん はちみつ | ごま油 | 665 28.9 25.5 2.4 |
| 28水 | 牛乳 | こめこ パン かぼちゃがたハンバーグのトマトソース さつまいものミルクに キャベツのスープに しゅんのくだもの「みかん」 | 豚肉、鶏肉 | 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ かぼちゃ | セロリー、しょうが キャベツ、玉ねぎ だいこん、みかん にんにく、しょうが | 米粉パン 上白糖 さつまいも | バター サラダ油 | 615 24.0 20.8 2.1 |
| 29木 | 牛乳 | ごはん ささかまのいそべあげ ひじきとごぼうのいりに だいこんのみそじる てつきょうかヨーグルト★ | 笹かま、鶏卵 さつまいも揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐 | 牛乳、あおさ粉 ひじき、煮干し だし昆布 ヨーグルト | にんじん | ごぼう、こんにやく えだまめ、だいこん 長ねぎ | ごはん 天ぷら粉 上白糖 | 白絞油 サラダ油 | 613 25.2 16.0 2.6 |
| 30金 | 牛乳 | むぎ ごはん ドライカレー フルーツのゼリーかけ とうふスープ | 豚肉、絹ごし豆腐 ショルダーベーコン 鶏レバー、なると巻 ひよこ豆 | 牛乳 | にんじん 青ピーマン かぼちゃ | 玉ねぎ、にんにく、長ねぎ しょうが、たけのこ、黄桃缶 りんごピューレ、みかん缶 オレンジ果汁、パイン缶 はくさい、りんご果汁 | ごはん 米粒麦 上白糖 | サラダ油 ごま油 | 657 25.7 13.7 2.0 |