

10月 給食だより (中学校)

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、旬のおい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ただきます。

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。

※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 カレイ竜田揚げ 若布とツナのとえ物 すまし汁 お月見団子★ お月見献立	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	774 30.8 17.9 2.4
2金	牛乳	ごはん 肉だんこのあんかけ(3こ) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	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	880 35.4 28.3 4.9
5月	牛乳	ごはん ほっけの塩焼き 結び昆布の五目煮 東松島産みつばと卵のスープ 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	857 39.5 20.4 3.3
6火	牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのごま炒め きのこ汁 旬の果物「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	808 30.2 23.7 2.0
7水	牛乳	背割りソフトパン ウインナーのケチャップがけ フルーツヨーグルトあえ 焼きそば	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	882 32.6 25.4 4.1
8木	牛乳	ごはん ※1 銀鮭の西京焼き ツナサラダ 豚汁	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	831 38.7 23.6 2.7
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 のっぺい汁 ブルーベリーゼリー★ 目の愛護デー	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	822 27.8 21.3 2.7

※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 春巻き チャーシャン豆腐 塩ワタンスープ	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 ワタン 小麦粉	白絞油 サラダ油 ごま油	874 29.9 25.4 3.0
13火	牛乳	ごはん 厚焼卵のそぼろあんかけ 筑前煮 さつまい	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	797 34.6 19.0 2.7
14水	牛乳	米粉 フォカッチャ 豆入りコロケ 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	831 36.2 28.9 4.3
15木	牛乳	ごはん さばの生姜醤油焼き 野菜のみそ炒め 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	843 34.4 26.7 2.0
16金	牛乳	ごはん ポークシューマイ(3こ) キャベツのおかかあえ 煮込みおでん 納豆★	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	852 34.5 23.0 3.8
19月	牛乳	ごはん あじのバンバンジーソース 肉じゃが 卵スープ アセロラゼリー★	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 アセロラ果汁	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	846 36.0 17.8 3.5
20火	牛乳	ごはん ソースカツ ごまつなのいそべあえ みそけんちん汁	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	839 28.1 25.2 3.1
21水	牛乳	食パン いちご ジャム 鶏肉のガーリック焼き 大豆のトマト煮 レタスと卵のスープ	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	784 39.1 26.8 4.0
22木	牛乳	ごはん イカ天ぶら バックしょうゆ 荳わかめの炒り煮 白菜の味噌汁	イカ、油揚げ かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 くわかめ 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	828 30.0 26.0 3.1
23金	牛乳	麦ごはん 大豆と小魚のごまからめ 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 粒小麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油 サラダ油 ごま	901 29.9 23.1 2.7
26月	牛乳	ごはん 牛タンつくねの照り焼き 東松島産小松菜のおひたし キャベツと油揚げの味噌汁 イト給食の日	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	816 31.3 26.3 3.7
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	867 35.7 30.4 2.8
28水	牛乳	米粉 パン かぼちゃ型ハンバーグのトマトソース さつまいものミルク煮 キャベツのスープ煮 旬の果物「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	744 29.2 25.0 2.6
29木	牛乳	ごはん 笹かまの磯辺揚げ ひじきとごぼうのいり煮 だいこんの味噌汁 鉄強化ヨーグルト★	笹かま、鶏卵 さつまい揚げ 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	777 29.9 18.2 3.1
30金	牛乳	麦ごはん ドライカレー フルーツのゼリーかけ 豆腐スープ	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	841 31.2 15.3 2.6