

11月 給食だより (小学校)

平成30年 11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。

朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいを心がけて、栄養バランスのよい食事をとり、元気に過ごしましょう。また、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

■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) 未来中2年,桜華小1年
- 2日(金) 桜華小2年
- 7日(水) 宮野森小
- 9日(金) 宮野森小
- 12日(月) 二中3年
- 14日(水) 宮野森小4年
- 15日(木) 大曲小4年,二中1・2年
- 21日(水) 大塩小3年,桜華小
- 22日(木) 赤井小4年
- 28日(水) 東小,西小4年
- 29日(木) 赤井南小4年
- 30日(金) 大塩小5年,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,めん,いも,砂糖	6群 油脂	
1木	牛乳	ごはん	あじのしょうゆこうじやき やさいのみそいため すいとんじる なっとう★	あじ,豚肉, みそ,鶏肉, 凍豆腐,納豆 かつお節	牛乳, だし昆布	にんじん, 青ピーマ ン	しょうが,にんに く,キャベツ,だい ごん, ねぎ,干し椎茸	ごはん, ぎび砂糖, 砂糖, すいとん	673 35.5 16.4 3.2
2金	牛乳	むぎ ごはん	きびなごカリカリフライ(2こ) わかめとキャベツのあえもの ちゅうかはん	きびなご, 豚肉,いか,えび, うずらの卵, かつお節	牛乳, わかめ	にんじん	キャベツ,玉葱, はくさい,干し椎 茸, たけのこ,きぬさ	ごはん,米粉, 上白糖,米粒麦, でん粉, じゃがいも	648 28.0 17.8 3.2
5月	牛乳	ごはん	とりささみのレモンに もやしとウインナーのソテー きのこのスープ	鶏ささみ, ウインナー, ショルダーベーコン, 木綿豆腐	牛乳	にんじん, にら,	レモンジュース, 干し椎茸,ねぎ, もやし,たけのこ, えのきたけ, たまごたけ	ごはん, でん粉, 上白糖	601 30.6 17.9 2.5
6火	牛乳	ごはん	てりやきハンバーグ ひじきとまめもやしのいりに みそけんちんじる	豚肉,鶏肉, さつま揚げ, 木綿豆腐, かつお節,みそ	牛乳, ひじき, 煮干し	にんじん	大豆もやし,玉葱, ごぼう,だいごん, ねぎ,しょうが, にんにく,こんにやく	ごはん, 上白糖,でん粉, ぎび砂糖, じゃがいも	635 25.8 23.3 2.6
7水	牛乳	こめこ パン	はるまき だいごんサラダ やきそば	鶏肉,豚肉	牛乳	にんじん, プロッコリ ー, 青ピーマ ン	だいごん,コーン, もやし,玉葱, キャベツ,しょう が,たけのこ	米粉パン, やきそば, でん粉,小麦粉, はるさめ,砂糖	673 26.3 19.1 3.2

※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(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,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,めん,いも,砂糖	6群 油脂	
8木	牛乳	ごはん	さばのみそに きんぴらごぼう おくずかけ	さば,豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, かつお節,みそ	牛乳, だし昆布	にんじん	ごぼう,干し椎茸, たけのこ, きぬさや, こんにやく	ごはん,上白糖, ぎび砂糖,でん粉, じゃがいも, 白玉めふ	635 26.5 18.4 2.3
9金	牛乳	むぎ ごはん	だいち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	だいち,鶏肉, いんげん豆	牛乳,わかめ, かえり煮干 し,チーズ, スキムミルク	にんじん, ごまつな	えだまめ,きゅうり, もやし,玉葱, 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	691 24.9 19.0 2.6
12月	牛乳	ごはん	ポテトコロッケ パックスソース ごまつなのおかかあえ たまごスープ	鶏卵, 木綿豆腐, かつお節	牛乳	ごまつな, にんじん	キャベツ,ねぎ, 玉葱,きくらげ	ごはん, じゃがいも, パン粉, でん粉,砂糖	604 20.3 18.2 2.2
13火	牛乳	ごはん	ますのねぎソース むすびごんぶのごもくに はくさいのみそじる	ます,鶏肉,みそ, 油揚げ,だいち, かつお節, 木綿豆腐	牛乳, 煮干し, 昆布	にんじん	ねぎ,えだまめ, ごぼう,はくさい, しょうが,こんにやく	ごはん, ぎび砂糖, じゃがいも, 砂糖	612 30.7 16.4 3.0
14水	牛乳	ミルク パン	とりにくのパンパンジーソース コールスローサラダ だいごんのスープに ヨーグルト★	鶏肉,豚肉	牛乳, ヨーグルト	にんじん, パセリ	ねぎ,しょうが, キャベツ,きゅうり, コーン,セロリー, だいごん,玉葱	ミルクパン, 上白糖, じゃがいも	675 28.7 25.4 3.0
15木	牛乳	ごはん	さんまのかばやき くきわかめのいりに とんじる	さんま,油揚げ, かつお節,豚肉, 木綿豆腐,みそ	牛乳, くきわかめ, 煮干し	にんじん	干し椎茸, 大豆もやし,ねぎ, だいごん,ごぼう, はくさい,こんにやく	ごはん,でん粉, 上白糖, ぎび砂糖, じゃがいも	682 27.4 24.6 2.5
19月	牛乳	ごはん	チーズいりささかまのピカタ チャーシュー豆腐 じゃがいものみそじる みかん	笹かま,鶏卵, 豚肉,厚揚げ, 木綿豆腐, かつお節,みそ	牛乳, チーズ, あおさ粉, 煮干し	にんじん, 青ピーマ ン	玉葱,干し椎茸, たけのこ,だいご ん, ねぎ,みかん	ごはん, 小麦粉,上白糖, じゃがいも, 庄内さざみ麩	637 29.7 15.2 2.8
20火	牛乳	ごはん	とうふメンチカツ パックスソース キャベツのごまいため とうふスープ	豆腐,豚肉, 油揚げ,なると 巻, ショルダーベーコン, 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ,もやし, はくさい,たけの こ, 玉葱,ねぎ,きくらげ	ごはん, 上白糖, パン粉, 小麦粉	625 22.2 22.0 2.3
21水	牛乳	ツイスト パン	オムレツのケチャップソース プロッコリーサラダ コーンスープ	鶏卵, パラベーコン	牛乳, スキムミル ク	プロッコリ ー, にんじん, パセリ	キャベツ,きゅうり, 玉葱,コーン	ツイストパン, ぎび砂糖, じゃがいも, 砂糖	680 24.0 25.5 3.0
22木	牛乳	ごはん	さばのからししょうゆかけ だいごんのそぼろに すましじる わしよくのひきゅう	さば,鶏肉, 絹ごし豆腐, かつお節	牛乳, だし昆布	にんじん, 赤みつば	ねぎ,しょうが, ごぼう,だいごん, えだまめ, 干し椎茸	ごはん, でん粉, 三温糖, 上白糖	670 26.2 24.4 2.7
26月	牛乳	ごはん	あかうおのてりやき いためビーフン ごまいりもやしスープ りんご	あかうお, ロースハム, 豚肉,みそ	牛乳, だし昆布	にんじん, 青ピーマ ン	しょうが,キャベ ツ, 玉葱,もやし, コーン,りんご	ごはん,上白糖, でん粉, ビーフン, じゃがいも	644 26.0 15.1 2.6
27火	牛乳	ごはん	あげぎょうざ(2こ) かんこくふうにくじゃが ワントンスープ	豚肉,鶏肉, ショルダーベーコン	牛乳	にんじん	にんにく,キャベツ, しょうが,にんにく, ねぎ,玉葱,えだまめ, 干し椎茸,こんにやく, たけのこはくさい	ごはん, じゃがいも, ぎび砂糖,でん粉, 砂糖,小麦粉, ワントン	656 24.1 15.9 2.6
28水	牛乳	ココア パン	とりにくアップルソース だいちのトマトに やさいスープ	鶏肉, パラベーコン, だいち,豚肉	牛乳	にんじん, トマト	りんごピューレ, 玉葱,セロリー, にんにく,キャベ ツ,	ココアパン, ぎび砂糖, シエルマカロ ニじゃがいも	641 31.9 21.3 3.1
29木	牛乳	ごはん	ツナたまごやきあんかけ ぶたにくときのこのピリからいため フカフカすましじる ぶどうゼリー★	鶏卵,豚肉,だいち, まぐろ油漬,ふか肉, なると巻き,鶏肉, 木綿豆腐,かつお節	牛乳, だし昆布	にんじん, 赤みつば	干し椎茸,たけのこ, ぶなしめじ,しょうが, えだまめ,にんにく, 玉葱,たまごたけ	ごはん, 上白糖,パン粉, でん粉, ぎび砂糖, はるさめ	633 30.0 16.1 2.4
30金	牛乳	ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ ワカメスープ	豚肉,だいち, 鶏レバー, 木綿豆腐	牛乳, わかめ, ヨーグルト	にんじん, 青ピーマ ン	玉葱,にんにく,しょうが, りんごピューレ,みかん 缶, パイン缶,黄桃缶, たけのこ,ねぎ,干し椎茸	ごはん, 上白糖	622 26.9 14.4 2.3