

# 11月 給食だより (中学校)

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,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,だいこん,ねぎ,干し椎茸	ごはん,きび砂糖,砂糖,すいとん	871 44.5 18.3 4.0	サラダ油
2金	牛乳	麦ごはん	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,しょうが,にんにく,キャベツ,だいこん,ねぎ,干し椎茸	ごはん,米粉,上白糖,米粒麦,でん粉,じゃがいも	840 34.7 20.8 3.8	サラダ油,ごま油
5月	牛乳	ごはん	鶏ささみのレモン煮,もやしとウインナーのソテー,きのこのスープ,ヨーグルト★	牛乳,ヨーグルト	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	824 39.4 21.0 2.9	サラダ油
6火	牛乳	ごはん	照り焼きハンバーグ,ひじきと豆もやしのいり煮,みそけんちん汁	牛乳,ひじき,煮干し	にんじん	大豆もやし,玉葱,ごぼう,だいこん,ねぎ,しょうが,にんにく,こんにやく	ごはん,上白糖,でん粉,きび砂糖,じゃがいも	823 31.3 27.3 3.3	サラダ油,ごま油,ごま
7水	牛乳	米粉パン	春巻き,大根サラダ,やきそば	牛乳	にんじん,プロッコリー,青ピーマン	だいこん,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	819 31.4 22.1 4.0	サラダ油

※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	さばの味噌煮,きんぴらごぼう,おくずかけ	牛乳,だし昆布	にんじん	さば,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,かつお節,みそ	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,きび砂糖,でん粉,じゃがいも,白玉めふ	832 33.3 22.1 2.9	サラダ油,ごま
9金	牛乳	麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ,きゅうりとわかめのサラダ,チキンカレー	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	だいず,鶏肉,いんげん豆	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	883 30.4 22.5 3.3	サラダ油,アーモンド,ごま
12月	牛乳	ごはん	ポテトコロッケ,パックスソース,小松菜のおかかあえ,卵スープ	牛乳	にんじん	鶏卵,木綿豆腐,かつお節	キャベツ,ねぎ,玉葱,まくらげ	ごはん,じゃがいも,パン粉,でん粉,砂糖	764 24.0 20.8 2.6	サラダ油
13火	牛乳	ごはん	ますのねぎソース,結び昆布の五目煮,白菜の味噌汁	牛乳,煮干し,昆布	にんじん	ます,鶏肉,みそ,油揚げ,だいず,かつお節,木綿豆腐	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,きび砂糖,じゃがいも,砂糖	795 37.7 18.9 3.9	サラダ油,ごま油
14水	牛乳	ミルクパン	鶏肉のパンパンソース,コールスローサラダ,大根のスープ煮,ヨーグルト★	牛乳,ヨーグルト	にんじん,パセリ	鶏肉,豚肉	ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,コーン,セロリー,だいこん,玉葱	ミルクパン,上白糖,じゃがいも	825 34.6 30.1 3.7	サラダ油,ごま,ごま油
15木	牛乳	ごはん	さんまのかば焼き,荖わかめの炒り煮,豚汁	牛乳,くきわかめ,煮干し	にんじん	さんま,油揚げ,かつお節,豚肉,木綿豆腐,みそ	干し椎茸,大豆もやし,ねぎ,だいこん,ごぼう,はくさい,こんにやく	ごはん,でん粉,上白糖,きび砂糖,じゃがいも	886 33.8 29.4 3.0	サラダ油
19月	牛乳	ごはん	チーズ入笹かまのピカタ,チャーシュー豆腐,じゃがいもの味噌汁,みかん	牛乳,チーズ,あおさ粉,煮干し	にんじん,青ピーマン	笹かま,鶏卵,豚肉,厚揚げ,木綿豆腐,かつお節,みそ	玉葱,干し椎茸,たけのこ,だいこん,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	818 36.5 17.6 3.6	サラダ油
20火	牛乳	ごはん	豆腐メンチカツ,パックスソース,キャベツのごま炒め,豆腐スープ	牛乳	にんじん	豆腐,豚肉,油揚げ,なると巻,シールドベーコン,卵,みそ	キャベツ,もやし,はくさい,たけのこ,玉葱,ねぎ,まくらげ	ごはん,上白糖,パン粉,小麦粉	804 26.6 25.8 2.7	サラダ油,ごま油,ごま
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	牛乳,スキムミルク	にんじん,パセリ	鶏卵,パラベーコン	キャベツ,きゅうり,玉葱,コーン	ツイストパン,きび砂糖,じゃがいも,砂糖	852 29.5 30.8 4.0	バター,サラダ油
22木	牛乳	ごはん	さばの辛子醤油かけ,大根のそぼろ煮,すまし汁	牛乳,だし昆布	にんじん	さば,鶏肉,絹ごし豆腐,かつお節	ねぎ,しょうが,ごぼう,だいこん,えだまめ,干し椎茸	ごはん,でん粉,三温糖,上白糖	866 32.2 28.7 3.3	サラダ油
26月	牛乳	ごはん	赤魚の照り焼き,炒めビーフン,ごま入りもやしスープ,りんご	牛乳,だし昆布	にんじん,青ピーマン	あかうお,ロースハム,豚肉,みそ	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	832 31.9 17.1 3.2	サラダ油,ごま油,ごま
27火	牛乳	ごはん	揚げぎょうざ(2こ),韓国風肉じゃが,ワンドンスープ	牛乳	にんじん	豚肉,鶏肉,シールドベーコン	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,きび砂糖,でん粉,砂糖,小麦粉,ワンドン	823 28.6 17.4 2.9	サラダ油,ごま
28水	牛乳	ココアパン	鶏肉アップルソース,大豆のトマト煮,野菜スープ	牛乳	にんじん,トマト	鶏肉,パラベーコン,だいず,豚肉	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,きび砂糖,シエルマカロニ,じゃがいも	808 39.0 25.6 3.7	サラダ油,オリーブ油
29木	牛乳	ごはん	ツナ卵焼きあんかけ,豚肉ときのこのピリ辛炒め,フカフカすまし汁,ぶどうゼリー★	牛乳,だし昆布	にんじん	鶏卵,豚肉,だいず,まぐろ油漬,ふか肉,なると巻,鶏肉,木綿豆腐,かつお節	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,きび砂糖,はるさめ	813 36.7 18.1 2.8	ごま油
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	牛乳,わかめ,ヨーグルト	にんじん,青ピーマン	豚肉,だいず,鶏レバー,木綿豆腐	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	804 32.6 16.3 2.9	サラダ油,ごま