

# 10月 給食だより (小学校)



平成28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。

## 今月の食育相談日 10月7日(金)

「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)

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして味覚の秋といわれるように、今が旬の食べ物がたくさんあります。爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質(ミネラル)の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。

### ★五大栄養素とその働き

<b>炭水化物</b>	おもにエネルギーになる		ごはん、パン、めん、いも、砂糖など
<b>たんぱく質</b>	おもに体(筋肉など)をつくる		肉、魚、卵、大豆製品など
<b>脂質</b>	おもにエネルギーになる		バター、マーガリン、植物油、ラードなど
<b>ビタミン</b>	おもに体の調子を整える		野菜、果物など
<b>無機質(ミネラル)</b>	おもに体の調子を整える、骨や歯などをつくる		海藻、牛乳・乳製品、小魚など



## 目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



### 健康な心と体を育むために...

栄養バランスのよい食事を基本に、適度な運動と、十分な睡眠・休養を心がけましょう。



### ■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)
- 3日(月)矢本一中, 矢本二中
  - 4日(火)矢本西小
  - 6日(木)大塩小
  - 11日(火)矢本西小, 宮野森小
  - 12日(水)矢本二中3年
  - 13日(木)矢本二中
  - 14日(金)矢本二中2・3年
  - 17日(月)大曲小, 赤井小, 桜華小, 未来中
  - 18日(火)矢本西小, 未来中
  - 19日(水)矢本東小, 矢本西小, 赤井南小, 桜華小4年
  - 21日(金)赤井小1年
  - 24日(月)矢本東小, 赤井南小
  - 25日(火)桜華小5年
  - 27日(木)未来中, 桜華小1年
  - 28日(金)赤井小, 大塩小, 矢本一中
  - 31日(月)矢本二中

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

### あなたの食事の栄養バランスは? の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
---	--------------------------------------	---	--	---

## 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 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海産	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		
3月	牛乳 ごはん	ぶたにくとこんにゃくのみそいため まめもやしのナムル ワカメスープ ヨーグルト	豚肉、みそ、木綿豆腐	牛乳、わかめ、ヨーグルト	ごまつな、にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、えのきたけ、えだまめ、こんにゃく、大豆もやし、ねぎ、干し椎茸、ごぼう	ごはん、きび砂糖	ごま油、ごま	608 25.5 16.2 3.4
4月	牛乳 ごはん	さんまのオレンジに くきわかめのいりに キャベツとあぶらあげのみそしる	さんま、油揚げ、かつお節、みそ、木綿豆腐、さつま揚げ	牛乳、くきわかめ、煮干し	にんじん	干し椎茸、オレンジ、大豆もやし、キャベツ、ねぎ、こんにゃく	ごはん、きび砂糖、でん粉	サラダ油	624 25.5 21.9 2.3
5月	牛乳 ツイストパン	とりにくアップルソース さつまいものミルクに ミネストローネスープ	鶏肉、ショルダーベーコン、だいち	牛乳、生クリーム	にんじん、トマト、パセリ	りんごピューレ、玉葱、にんにく、セロリー、しょうが	ツイストパン、きび砂糖、上白糖、さつまいも、じゃがいも、マカロニ	サラダ油、オリーブ油、バター	605 28.9 19.6 2.4
6月	牛乳 ごはん	だいちとごさかなのごまからめ イトクンのやさいたっぷりサラダ マーボー豆腐 <b>イトキゅうしよくの日</b>	かえり煮干し、だいち、木綿豆腐、豚肉、みそ	牛乳	ごまつな、にんじん、にら	えだまめ、キャベツ、きゅうり、干し椎茸、しょうが、にんにく、ねぎ	ごはん、上白糖、きび砂糖、でん粉	アーモンド、ごま、サラダ油、ごま油	625 28.8 19.5 2.8
7月	牛乳 むぎごはん	ポークシューマイ(2こ) バックしょうゆ ブロッコリーのサラダ ちゅうかはん ブルーベリーゼリー★	豚肉、えび、いか、うずらの卵	牛乳	にんじん、ブロッコリー	だいこん、もやし、コーン、玉葱、はくさい、まくらげ、干し椎茸、たけのこ、きぬさや、しょうが、にんにく、ブルーベリー	ごはん、米粒麦、きび砂糖、でん粉、小麦粉	ごま油、サラダ油	668 24.9 17.6 3.7

※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。

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 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海産	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		
11月	牛乳 ごはん	イカリングフライ(2こ) バックソース ぶたにくとだいこんのもの はくさいのみそしる	イカ、豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	だいこん、えだまめ、はくさい、ねぎ	ごはん、きび砂糖、パン粉、小麦粉	サラダ油	603 25.7 17.7 2.1
12月	牛乳 こめこパン	やきそば チーズ入りかぼちゃコロッケ かいそうサラダ	豚肉	牛乳、チーズ、わかめ、昆布、とさかのり	にんじん、ピーマン、かぼちゃ	もやし、玉葱、キャベツ、コーン、しょうが、きゅうり、だいこん、パン粉	米粉パン、やきそば、小麦粉、パン粉	サラダ油	687 24.0 19.8 3.5
13月	牛乳 ごはん	とりにくとやさいかチップに ごまつなのサラダ たまごレタスのスープ	鶏肉、みそ、ショルダーベーコン、絹ごし豆腐、卵	牛乳	にんじん	玉葱、干し椎茸、たけのこ、しょうが、えだまめ、もやし、キャベツ、レタス	ごはん、でん粉、きび砂糖、でん粉	ごま油、サラダ油	653 25.3 17.8 1.9
14月	牛乳 ごはん	ドライカレー だいこんのスープに フルーツヨーグルトあえ	豚肉、鶏レバー、鶏肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、ピーマン、パセリ	玉葱、にんにく、しょうが、セロリー、りんごピューレ、だいこん、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、りんご	ごはん、上白糖、じゃがいも	サラダ油	626 27.1 13.1 2.3
17月	牛乳 ごはん	ほっけのねぎソースかけ いためビーフン しおワンタンスープ	ほっけ、ロースハム、鶏肉	牛乳	にんじん、ピーマン	ねぎ、しょうが、キャベツ、玉葱、はくさい、もやし、ぶなしめじ	ごはん、きび砂糖、ビーフン、ワンタン	サラダ油、ごま油	635 32.5 15.7 2.5
18月	牛乳 ごはん	ごもくあつやきたまごのあんかけ むすびごんぶのごもくに はくさいのみそしる りんご	鶏肉、だいち、かつお節、卵、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、昆布、煮干し	にんじん	えだまめ、ごぼう、はくさい、ねぎ、りんご、干し椎茸、こんにゃく、しょうが、グリーンピース	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、上白糖、でん粉、ごま	サラダ油	623 25.5 17.3 3.1
19月	牛乳 ココアパン	とりささみのレモンソース ごまつなのつなあえ ごもくうどん	鶏ささみ、ツナ、油揚げ、豚肉、なると、かつお節、うずらの卵	牛乳、だし昆布	ごまつな、にんじん	レモンジュース、もやし、キャベツ、干し椎茸、ねぎ	ココアパン、でん粉、上白糖、うどん	サラダ油	682 37.7 25.5 2.9
20月	牛乳 ごはん	はるまき にくじゃが ひきなじる	豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	牛乳、煮干し、ひじき	にんじん	玉葱、こんにゃく、えだまめ、キャベツ、だいこん、玉葱、しょうが、ねぎ	ごはん、じゃがいも、きび砂糖、まめふ、小麦粉、はるさめ	サラダ油	655 23.3 18.6 2.1
21月	牛乳 むぎごはん	ポテトコロッケ バックソース わかめとキャベツのあえもの ポークカレー	かつお節、豚肉、いんげん豆	牛乳、わかめ、スキムミルク、チーズ	にんじん	キャベツ、玉葱、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんごピューレ、コーン、いんげん	ごはん、米粒麦、じゃがいも、パン粉、小麦粉	サラダ油	711 21.6 18.9 2.6
24月	牛乳 ごはん	さけのバーベキューソース ごもくきんぴら ごまいりもやしスープ りんご	鮭、豚肉、みそ	牛乳	にんじん	玉葱、ごぼう、もやし、りんごピューレ、きぬさや、こんにゃく、干し椎茸、コーン、りんご	ごはん、はちみつ、きび砂糖、じゃがいも	サラダ油、ごま油、ごま	629 25.9 16.4 2.5
25月	牛乳 わかめごはん	だいがくいも(2こ) ごまつなのいそべあえ にごみおでん	さつま揚げ、焼き竹輪、かつお節、うずらの卵	牛乳、のり、昆布、わかめ	ごまつな、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	585 20.2 14.0 3.6
26月	牛乳 よこわりまるパン	ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	バラベーコン、鶏肉、豚肉	牛乳、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー、パセリ	キャベツ、きゅうり、玉葱、コーン	丸パン、きび砂糖、じゃがいも	サラダ油、バター	685 25.9 25.3 3.4
27月	牛乳 ごはん	ささかまのいそべあげ もやしのピリからいため みそけんちんじる みかん	笹かま、豚肉、木綿豆腐、かつお節、みそ、卵	牛乳、あおさ、煮干し	にら、にんじん	もやし、ねぎ、ごぼう、だいこん、みかん、こんにゃく	ごはん、上白糖、じゃがいも、天ぷら粉	サラダ油、ごま油	618 26.1 16.2 2.7
28月	牛乳 ごはん	ポテトととりレバーのケチャップあえ はるさめサラダ たまごスープ	鶏レバー、ロースハム、絹ごし豆腐、卵	牛乳	にんじん、赤みつば	えだまめ、しょうが、きゅうり、キャベツ、玉葱	ごはん、でん粉、じゃがいも、きび砂糖、はるさめ	サラダ油、ごま、ごま油	613 20.8 18.8 2.5
31月	牛乳 ごはん	さばのパンバンジーソース ひじきとごぼうのいりに みそスープ	さば、さつま揚げ、かつお節、豚肉、みそ	牛乳、ひじき、だし昆布	にんじん、にら	ねぎ、しょうが、ごぼう、コーン、もやし、はくさい、えだまめ、にんにく、こんにゃく	ごはん、きび砂糖、上白糖	ごま、ごま油、サラダ油	598 25.8 17.8 2.9