

11月給食だより (小学校)



平成28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。

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

11月は ますますみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間です

小松菜
東松島市の新鮮な野菜をJAいしのまきを通して届けてもらっています。

長ねぎ
東松島市周辺で栽培されたひとめぼれ一等米です。

みそ
矢本産・宮城産の大豆から作られたおいしいみそを使っています。

焼きそば
東松島市内の製麺屋さんで作っています。麺を2回蒸して作る茶色の石巻焼きそばです。

なっとう
材料の大豆は石巻市でとれたものを使っています。

笹かまぼこ
石巻市で作られた笹かまぼこです。

油麩
登米地方で作られている油麩は全国的にも珍しいものです。

牛乳
大崎市にあるみちのくミルク牛乳工場から運ばれてきます。

きくらげ
東松島市内で栽培されているきくらげです。

更別村よりじゃがいもをいただきます!!

11月15日(火)16日(水)17日(木)使用の『じゃがいも』は、東松島市の姉妹都市、北海道の更別村のみなさんが東松島の小・中学生に食べさせたいということで今年もいただくことになりました。台風の被害も大きかったと聞きます。感謝していただきます。じゃがいもを送ってくださる方々を紹介します。野島 隆さん、森 稔宏さん、及川末雄さん、太田智範さん、萩原 正さん、江本和枝さん、原すみえさん

11月24日は和食の日

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。給食でもごはんが主食で、主菜、副菜、汁物がそろった献立を多く取り入れています。

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)
- 9日(水)赤井南小
 - 10日(木)矢本二中、未来中2年
 - 11日(金)未来中2年
 - 14日(月)宮野森小
 - 16日(水)赤井南小6年、
 - 21日(月)赤井小
 - 22日(火)大塩小
 - 24日(木)矢本東小、矢本一中2年
 - 25日(金)大曲小4・5・6年、赤井小5・6年、桜華小、矢本一中2年
 - 28日(月)大塩小
 - 29日(火)赤井南小

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 小学校
		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火	牛乳 ごはん	ホキフライ、キャベツのおかかあえ、もずくのすましじる、ヨーグルト★	ホキ、かつお節、絹ごし豆腐	牛乳、もずく、だし昆布、ヨーグルト	にんじん、糸みつば	キャベツ、もやし、たまごたけ、小麦粉、干し椎茸	ごはん、パン粉、小麦粉、でん粉	621 25.0 16.4 2.2
2水	牛乳 ミルクパン	チーズオムレツのデミソース、きのこペンネのソテー、やさいスープ	卵、豚肉、ボンレスハム	牛乳、生クリーム、チーズ	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、ぶなしめじ、にんにく、キャベツ、ペンネマカロニ、セロリ、しょうが	ミルクパン、バター、サラダ油、オリーブ油	618 23.9 24.1 3.1
4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、鶏レバー、木綿豆腐	牛乳、わかめ、ヨーグルト	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、りんごピューレ、みかん缶、パン缶、黄桃缶、たけのこ、ねぎ、干し椎茸	ごはん、上白糖	616 26.6 13.9 2.5
7月	牛乳 ごはん	さばのみそにはるさめサラダ、おくずかけ	さば、みそ、ローズハム、木綿豆腐、油揚げ、かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん	きゅうり、キャベツ、干し椎茸、たけのこ、きぬさや、こんにやく	ごはん、でん粉、緑豆はるさめ、きび砂糖、上白糖、じゃがいも、白玉まめふ	629 24.7 18.4 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 11月10日(木)

「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 小学校
		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	
8火	牛乳 ごはん	とりささみのこうみソース、きんぴらごぼう、みそスープ	鶏ささみ、豚肉、みそ	牛乳	にんじん、にら	しょうが、ねぎ、ごぼう、もやし、はくさい、コーン、にんにく、こんにやく	ごはん、でん粉、上白糖、きび砂糖	604 28.1 16.9 2.7
9水	牛乳 こめこパン	はるまき、だいこんサラダ、やさそば	豚肉	牛乳、ひじき	にんじん、ブロッコリー、ピーマン	だいこん、コーン、もやし、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、ねぎ	米粉パン、やしきそば、小麦粉、はるさめ	672 23.6 20.4 3.3
10木	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ、くわがめいりに、ひきなじる	卵、鶏肉、油揚げ、かつお節、木綿豆腐、みそ	牛乳、茎わかめ、煮干し	にんじん	干し椎茸、ねぎ、小粒大豆もやし、だいこん、こんにやく	ごはん、上白糖、でん粉、きび砂糖、じゃがいも、白玉まめふ	606 24.5 19.2 2.4
11金	牛乳 ごはん	さんまのかばやき、ぶたにくとこんにやくのみそいため、とうふスープ	さんま、豚肉、シュルダ、ベーコン、木綿豆腐、なると巻、みそ	牛乳	ごまつな	にんにく、しょうが、玉ねぎ、えだまめ、はくさい、たけのこ、ねぎ、きくらげ、こんにやく	ごはん、でん粉、上白糖、きび砂糖	686 27.3 27.0 3.2
14月	牛乳 ごはん	チーズいりかぼちゃコロツケ、ごまつなのサラダ、キムチとじじる、なっとう★	豚肉、みそ、木綿豆腐、納豆	牛乳、チーズ	かぼちゃ、ごまつな、にんじん	もやし、キャベツ、はくさい、だいこん、えのきたけ、玉ねぎ	ごはん、じゃがいも、パン粉、小麦粉	666 25.6 20.2 2.7
15火	牛乳 ごはん	さけのねぎソース、あぶらふにくじゃが、かきたまじる	鮭、豚肉、卵、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん、糸みつば	ねぎ、えだまめ、玉ねぎ、干し椎茸、こんにやく	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、でん粉	616 31.7 19.1 1.9
16水	牛乳 ココアパン	とうふメンチカツ、バックソース、キャベツとコーンサラダ、やさいのスープに	豆腐、豚肉、鶏肉	牛乳	ごまつな、にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ、しょうが、だいこん、玉ねぎ	ココアパン、じゃがいも、パン粉、小麦粉	648 23.9 25.8 3.2
17木	牛乳 ごはん	ささまのピカタ、むすびごんぶのごもくに、じゃがいもとはくさいのみそしる、みかん	笹かま、卵、鶏肉、だいず、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、青のり、昆布、煮干し	にんじん	えだまめ、ごぼう、はくさい、ねぎ、こんにやく、みかん	ごはん、小麦粉、きび砂糖、じゃがいも	624 27.6 14.3 3.2
21月	牛乳 ごはん	とりにくのてりやき、もやしのピリからいため、みそけんちんじる、アセロラゼリー★	鶏肉、豚肉、木綿豆腐、かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にら、にんじん	しょうが、もやし、ねぎ、こんにやく、だいこん、ごぼう	ごはん、上白糖、でん粉、じゃがいも	615 31.7 12.5 2.4
22火	牛乳 ごはん	ポテトコロツケ、バックソース、わかめとツナのあえもの、ワタンスープ	まぐろ油漬、シュルダ、ベーコン	牛乳、わかめ	ごまつな、にんじん	きゅうり、もやし、干し椎茸、たけのこ、はくさい、ねぎ、玉ねぎ、コーン、いんげん	ごはん、じゃがいも、パン粉、小麦粉、ワンタン	600 19.4 16.9 2.8
24木	牛乳 ごはん	あかうおのたつたあげ、だいこんのそぼろに、すましじる、りんご	赤魚、鶏肉、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん、糸みつば	しょうが、ごぼう、だいこん、えだまめ、干し椎茸、りんご	ごはん、でん粉、上白糖	610 26.6 17.1 1.8
25金	牛乳 むぎごはん	だいずとごさかなのごまからめ、グリーンサラダ、チキンカレー	かえり煮干し、だいず、鶏肉、いんげん豆	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー	えだまめ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、グリーンピース、りんごピューレ	ごはん、米粒麦、上白糖、じゃがいも	708 25.2 20.4 2.1
28月	牛乳 ごはん	だいがくいも(2こ)、まめもやしのナムル、マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉、みそ	牛乳	にんじん、にら、ごまつな	小粒大豆もやし、干し椎茸、ねぎ、しょうが、にんにく	ごはん、さつまいも、上白糖、きび砂糖、でん粉	647 25.6 18.6 3.4
29火	牛乳 ごはん	さばのしおやき、ひじきとごぼうのいりに、はくさいとあぶらあげのみそしる	さば、みそ、さつまいも、かつお節、油揚げ、木綿豆腐	牛乳、ひじき、だし昆布、煮干し	にんじん	ごぼう、コーン、はくさい、ねぎ、こんにやく	ごはん、上白糖	601 28.0 19.0 2.3
30水	牛乳 よこわりまるパン	ハンバーグのケチャップソース、かいそうサラダ、コンスープ	鶏肉、豚肉、バラベーコン	牛乳、こんぶ、とさかのり、わかめ、スキムミルク	にんじん、パセリ	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、コーン	横割り丸パン、上白糖、じゃがいも、パン粉	686 26.6 24.5 3.8

※栄養価の表示

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)