

10月 給食だより (小学校)



平成29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。

さわやかな秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は体育の日があります。この機会にぜひ、いろいろなスポーツにチャレンジしてみましょう。また、スポーツをするためには、丈夫な体作りも大切です。そのためにも、栄養バランスのととのった食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

栄養バランスのよい食事をとっていますか？



3つのグループの食品をそろえて食べよう

赤の仲間

黄色の仲間

緑の仲間

いろいろな食品を組み合わせて食べることで、健康な体を作ることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

主食

主菜

副菜

エネルギーになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろえると栄養のバランスがととのいます。これに、汁物やくだものがつくとさらによくなります。



10月4日(水)は十五夜です。旧暦の8月15日に十五夜といっ昔から月を見る風習があります。ススキやお月見団子などをお供えて月をながめます。給食では一日早い3日にお月見給食が出ます。

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)
2日(月)全中学校
6日(金)大塩小5年, 二中, 未来中
10日(火)東小, 赤井南小, 宮野森小, 全中学校
11日(水)東小, 一中, 二中
12日(木)二中2・3年
13日(金)赤井南2年, 二中2・3年
16日(月)赤井小, 赤井南小, 一中
17日(火)東小4年, 大塩小
18日(水)西小, 桜華小
20日(金)東小, 赤井小1年, 赤井南小3年
23日(月)東小5年, 大塩小, 西小, 桜華小, 未来中
24日(火)未来中
26日(木)桜華小1年, 一中
27日(金)東小, 赤井小, 赤井南小6年, 一中
30日(月)赤井南小, 二中
31日(火)桜華小5年

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

こんだて

日	主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価 小学校			
	こんだて名 ★は各校配送		あかのなかま 血や肉になる							
	1群 魚肉卵豆製品	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				
2月	牛乳	ごはん	とりにくとやさいのケチャップにグリーンサラダとうふスープ おかかふりかけ	鶏肉, 絹ごし豆腐, ショルダーベーコン, かつお節, みそ	牛乳	にんじん, ブロッコリー	玉葱, 干し椎茸, たけのこ, しょうが, えだまめ, キャベツ, きゅうり, コーン, はくさい, ねぎ, たもぎたけ, きくらげ	ごはん, 小麦粉, 三温糖, 上白糖, 小麦粉	サラダ油, ごま油	609 24.6 19.2 2.8
3月	牛乳	ごはん	さばのみそにキャベツのごまいためけんちんじる おつきみだんご★	さば, 油揚げ, 木綿豆腐, みそ, かつお節	牛乳, だし昆布	にんじん	キャベツ, もやし, だいこん, ねぎ, こんにゃく	ごはん, 上白糖, じゃがいも, うるち粉, もち粉	サラダ油, ごま油, ごま	690 26.0 20.2 2.5
4月	牛乳	ミルクパン	とりにくアップルソース だいずのトマトにやさいスープ	鶏肉, 豚肉, パラベーコン, だいず	牛乳	にんじん	玉葱, にんにく, キャベツ, セロリ, トマト, しょうが, りんごピューレ	ミルクパン, きび砂糖, マカロニ, じゃがいも	サラダ油, オリーブ油	639 32.1 22.3 3.2
5月	牛乳	ごはん	ささかまのピカタ チャーシューとうふ ひきなじる	笹かま, 厚揚げ, 鶏卵, 木綿豆腐, 豚肉, かつお節, 油揚げ, みそ	牛乳, あおさ粉, 煮干し	にんじん, ピーマン	玉葱, 干し椎茸, たけのこ, だいこん, ねぎ	ごはん, 小麦粉, 上白糖, じゃがいも, 白玉めふ	サラダ油	612 30.1 15.8 2.9
6月	牛乳	麦ごはん	キャベツのメンチカツ バックソース だいこんサラダ ポークカレー	豚肉, 鶏肉, いんげん豆	牛乳, スキムミルク, チーズ	にんじん, ブロッコリー	だいこん, コーン, 玉葱, しょうが, グリンピース, にんにく, キャベツ, りんごピューレ	ごはん, 米粒麦, 上白糖, 砂糖, パン粉	サラダ油	706 23.1 19.9 2.7
10月	牛乳	クロワッサン	ぶたにくのベシャメルソース ビクセメズ チキンミートボールのスープ ブルーベリータルト★	豚肉, 鶏肉, ウインナー, 豆乳	牛乳	にんじん, パセリ	玉葱, キャベツ, しょうが, ブルーベリー	クロワッサン, じゃがいも, パン粉, 砂糖, 米粉	バター	687 24.7 34.2 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、東松島市の地産産物です。
※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(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	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価 小学校			
	こんだて名 ★は各校配送		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					
	1群 魚肉卵豆製品	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				
11月	牛乳	ごはん	あじのてりやき きりぼしだいこんのいために キムチとんじる りんご	あじ, 油揚げ, 木綿豆腐, 豚肉, みそ, かつお節	牛乳	にんじん	切干大根, たもぎたけ, えだまめ, はくさい, だいこん, えのきたけ, 玉葱, こんにゃく, しょうが, りんご	ごはん, きび砂糖, じゃがいも	サラダ油	620 27.5 16.6 2.1
12月	牛乳	ごはん	はるまき はるさめのいためもの しおワタンスープ	豚肉, 鶏肉	牛乳, ひじき	にんじん, ピーマン	しょうが, キャベツ, 干し椎茸, はくさい, たけのこ, こねぎ, もやし, 玉ねぎ, ねぎ	ごはん, 小麦粉, はるさめ, きび砂糖, ワタナン	サラダ油, ごま油	607 19.0 17.1 2.2
13日	牛乳	ごはん	だいずとごさかなのごまがらめ イートくんサラダ マーボーどうふ	かえり煮干し, だいず, 豚肉, 木綿豆腐, みそ	牛乳	ごまつな, にんじん, いら	えだまめ, もやし, キャベツ, 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, サラダ油, ごま油, ごま	640 29.0 20.2 2.8
16日	牛乳	ごはん	ますのねぎソース にくじゃが だいこんのみそしる	ます, 木綿豆腐, 豚肉, 油揚げ, かつお節, みそ	牛乳, 煮干し	にんじん	ねぎ, 玉葱, えだまめ, キャベツ, だいこん, こんにゃく, しょうが	ごはん, きび砂糖, じゃがいも	サラダ油, ごま油, ごま	628 30.7 15.9 2.6
17日	牛乳	ごはん	とりささみのレモンに くきわかめのいりに かきたまじる	鶏ささみ, 油揚げ, 鶏卵, かつお節, 絹ごし豆腐	牛乳, くきわかめ, だし昆布	にんじん, 承みつば	干し椎茸, レモン, 大豆もやし, たもぎたけ, こんにゃく	ごはん, でん粉, 上白糖, きび砂糖	サラダ油	618 32.1 18.8 2.0
18日	牛乳	横割り丸パン	ハンバーグのケチャップソース きのことベンネのソテー コーンスープ	鶏肉, 豚肉, ポンレスハム, パラベーコン	牛乳, スキムミルク	にんじん, ピーマン, パセリ	ぶなしめじ, 玉葱, にんにく, コーン, しょうが	横割り丸パン, きび砂糖, パン粉, マカロニ, じゃがいも	サラダ油, オリーブ油, バター	699 27.5 24.2 3.4
19日	牛乳	ごはん	さんまのかばやき きんぴらごぼう えのきたけのみそしる	さんま, 豚肉, 木綿豆腐, かつお節, みそ	牛乳, 煮干し	にんじん	ごぼう, えのきたけ, ねぎ, こんにゃく, しょうが	ごはん, でん粉, きび砂糖, 上白糖, じゃがいも, 庄内きざみ麩	サラダ油, ごま	680 26.9 24.8 2.6
20日	牛乳	麦ごはん	ポークシューマイ(2コ) バックしょうゆ ごまつなのちゅうかあえ ちゅうかはん	豚肉, うずらの卵, いか, えび	牛乳, わかめ	ごまつな, にんじん	大豆もやし, きゅうり, はくさい, もやし, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, きぬさや, しょうが	ごはん, 米粒麦, 上白糖, でん粉, きび砂糖, 小麦粉	ごま油, ごま	666 28.2 19.0 4.1
23日	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ いためビーフン ごまいりもやしスープ	鶏卵, 豚肉, ポンレスハム, 鶏肉, みそ	牛乳	にんじん, ピーマン	しょうが, キャベツ, 玉葱, もやし, コーン	ごはん, 上白糖, だん粉, ビーフン, じゃがいも	サラダ油, ごま油, ごま	652 24.6 18.6 3.0
24日	牛乳	ごはん	だいがくいも(2コ) わかめとツナのあえもの にこみおでん	まぐろ油漬, うずらの卵, さつま揚げ, 竹輪, かつお節	牛乳, 昆布, わかめ	ごまつな, にんじん	きゅうり, もやし, 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	608 21.5 15.2 2.8
25日	牛乳	背割りコッペパン	とりにくのトマトソースかけ かいそうサラダ やきそば	鶏肉, 豚肉	牛乳, わかめ, 昆布, とさかのり	にんじん, ピーマン	きゅうり, キャベツ, コーン, もやし, だいこん, 玉葱, しょうが	コッペパン, やきそば, 上白糖	サラダ油	636 31.7 15.2 3.5
26日	牛乳	ごはん	ポテトコロツケ バックソース もやしのピリからいため もずくじる, なっとう★	豚肉, 木綿豆腐, かつお節, 納豆, みそ	牛乳, もずく, 煮干し	にんじん, いら	もやし, ねぎ, はくさい, 玉葱, コーン, いんげん	ごはん, 上白糖, じゃがいも, でん粉	サラダ油	662 27.7 18.6 3.1
27日	牛乳	ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ きのこのスープ	豚肉, だいず, ショルダーベーコン, 木綿豆腐, 鶏レバー	牛乳, ヨーグルト	にんじん, ピーマン	玉葱, にんにく, しょうが, 干し椎茸, たけのこ, えのきたけ, たもぎたけ, みかん缶, パイ缶, ねぎ, 黄桃缶	ごはん, 上白糖	サラダ油	636 28.1 15.3 2.6
30日	牛乳	ごはん	まぐろのかりんあげ キャベツのおかかあえ じゃがいものみそしる	まぐろ, 木綿豆腐, かつお節, みそ	牛乳, 煮干し	にんじん	キャベツ, もやし, だいこん, ねぎ, しょうが	ごはん, でん粉, 中ざら糖, じゃがいも, 庄内きざみ麩	サラダ油, アーモンド	608 30.8 16.4 2.3
31日	牛乳	ごはん	さばのパンバンジーソース ぶたにくとだいこんのもの たまごスープ みかん	さば, 豚肉, 絹ごし豆腐, 鶏卵	牛乳	ごまつな, にんじん	しょうが, だいこん, えだまめ, 玉葱, ねぎ, みかん	ごはん, 上白糖, きび砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油, ごま	643 28.3 18.2 2.1