

10月 給食だより (中学校)



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、栄養バランスのとれた食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

そろっていますか?6つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスを良くするためには、右の表を参考にいろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

主食(主に炭水化物を多く含む食品)と主菜(主にたんぱく質を多く含む食品)と副菜(主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)＋牛乳、乳製品、果物の献立にすると、**バランスのよい食事**になります。



10月4日(水)は十五夜です。旧暦の8月15日に十五夜といって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

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

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	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 中学校	
			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 水	牛乳	ごはん	あじの照り焼き 切干大根の炒め煮 キムチ豚汁 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、たまごたけ、 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	800 33.9 19.1 2.5
12月 木	牛乳	ごはん	春巻き 春雨の炒め物 塩ワタンスープ ヨーグルト★	豚肉、鶏肉	牛乳、 ひじき、 ヨーグルト	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、 ワタン	サラダ油、 ごま油	843 26.0 20.5 2.7
13月 金	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ イトくんサラダ マーボー豆腐	かえり煮干し、 だいた、豚肉、 木綿豆腐、 みそ	牛乳	ごまつな にんじん、 にら	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	827 35.3 24.0 3.5
16月 月	牛乳	ごはん	ますのねぎソース 肉じゃが だいこんの味噌汁	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	816 37.7 18.6 3.5
17月 火	牛乳	ごはん	鶏ささみのレモン煮 荳わかめの炒り煮 かき玉汁	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、 たまごたけ、 こんにゃく	ごはん、 でん粉、 上白糖、 きび砂糖	サラダ油	798 38.4 21.6 2.4
18月 水	牛乳	横割り丸パン	ハンバーグのケチャップソース きのこペンネのソテー コーンスープ	鶏肉、豚肉、 ボンレスハム、 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	868 33.5 28.7 4.4
19月 木	牛乳	ごはん	さんまのかば焼き きんぴらごぼう えのきたけの味噌汁	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	875 33.0 29.4 3.3
20月 金	牛乳	麦ごはん	ポークシューマイ(3コ) バックしょうゆ 小松菜の中華和え 中華飯	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	865 34.5 22.2 4.9
23月 月	牛乳	ごはん	厚焼きたまごのそぼろあんかけ 炒めビーフン ごま入りもやしスープ	鶏卵、豚肉、 ボンレスハム、 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、 でん粉、ビーフン、 じゃがいも	サラダ油、 ごま油、 ごま	827 31.0 20.2 3.8
24月 火	牛乳	ごはん	大学芋(3コ) 若布とツナのとえ物 煮込みおでん アセロラゼリー★	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	836 25.7 17.2 3.5
25月 水	牛乳	背割りコッペパン	鶏肉のトマトソースかけ 海藻サラダ 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	805 39.2 18.1 4.6
26月 木	牛乳	ごはん	ポテトコロツケ バックソース もやしのピリ辛炒め もずく汁、納豆★	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、 にら	もやし、 ねぎ 、 はくさい、玉葱、 コーン、いんげん	ごはん、上白糖、 パン粉、小麦粉、 じゃがいも、 でん粉	サラダ油	853 33.7 21.6 3.9
27月 金	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、たまごたけ、 みかん缶、パイ缶、 ねぎ 、 黄桃缶	ごはん、 上白糖	サラダ油	823 34.6 17.3 3.2
30月 月	牛乳	ごはん	まぐろのかりん揚げ キャベツのおかかあえ じゃがいもの味噌汁	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	787 37.5 19.0 2.8
31月 火	牛乳	ごはん	さばのパンパンジーソース 豚肉と大根の煮物 卵スープ 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	841 34.3 23.4 2.5

日	献立名 ★は各校配送		主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価 中学校
			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 月	牛乳	地区新人大会 振替休業日のため給食なし							
3月 火	牛乳	さばの味噌煮 キャベツのごま炒め けんちん汁 お月見団子★	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	891 33.0 24.2 3.1
4月 水	牛乳	ミルクパン 鶏肉アップルソース 大豆のトマト煮 野菜スープ	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	806 39.4 27.1 3.9
5月 木	牛乳	ささかまのピカタ チャーハン豆腐 ひきな汁	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、 白玉めめふ	サラダ油	790 37.3 18.2 3.9
6月 金	牛乳	麦ごはん キャベツのメンチカツ バックソース 大根サラダ 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、グリーンピース、 にんにく、キャベツ、 りんごピューレ	ごはん、米粒麦、 じゃがいも、砂糖、 パン粉	サラダ油	855 27.3 23.5 3.6
10月 火	牛乳	地区新人大会予備日のため給食なし							

※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。