

11月 給食だより (中学校)



平成29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。

秋もいちだんと深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、野菜、きのこ、くだものもいっそう美味しさを増す時期です。豊富な食材をバランスよく取り入れた食事を心がけ、寒さに負けない体づくりをしましょう。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食することに關する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

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)

- 1日(水)大塩小4年
- 2日(木)桜華小2年
- 8日(水)大塩小
- 9日(木)赤井南小5年, 二中, 未来中2年
- 10日(金)未来中2年
- 13日(月)宮野森小
- 14日(火)赤井南小
- 15日(水)赤井小6年, 東小5年
- 17日(金)全校(小教研一斉研修)
- 21日(火)大塩小4年
- 24日(金)赤井南小4年, 桜華小
- 27日(月)大曲小
- 28日(火)大曲小4年
- 29日(水)東小4年2組
- 30日(木)大塩小, 宮野森小4年



11月24日
いい・にほんしょく

「和食」の日

一般社団法人和食文化国民会議が制定

地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

11月23日は勤労感謝の日

食べ物や、食べ物に携わる方々にも感謝しましょう。

感謝して食べよう!

※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水	牛乳 ココアパン	オムレツのデミソースかけきのことペンネのソテー 野菜スープ	ウインナー、豚肉、鶏卵、かつお節	牛乳、生クリーム、だし昆布	にんじん、青ピーマン	玉葱、ぶなしめじ、にんにく、キャベツ、セロリー、しょうが	ココアパン、ペンネマカロニ、じゃがいも、砂糖、でん粉	バター、オリーブ油、サラダ油	792 28.9 29.9 3.7
2木	牛乳 ごはん	鶏肉のてり焼き ひじきとごぼうのいり煮 味噌スープ ヨーグルト★	鶏肉、さつまいも、かつお節、豚肉、みそ	牛乳、ひじき、だし昆布、ヨーグルト	にんじん、にら	しょうが、ごぼう、えだまめ、もやし、はくさい、コーン、ねぎ、にんにく、こんにゃく	ごはん、上白糖、でん粉	サラダ油、ごま油	832 39.1 17.7 3.4
6月	牛乳 ごはん	春巻き 春雨の炒め物 ワンタンスープ	豚肉、ショルダーベーコン	牛乳、ひじき	にんじん、青ピーマン	しょうが、キャベツ、もやし、干し椎茸、えのきたけ、ワンタン、たけのこ、玉葱、はくさい、ねぎ	ごはん、はるさめ、きび砂糖、でん粉、小麦粉	サラダ油、ごま油	790 23.1 19.7 2.9
7火	牛乳 ごはん	あじの醤油焼肉 油麩肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁	あじ、豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	玉葱、えだまめ、キャベツ、ねぎ、こんにゃく	ごはん、じゃがいも、きび砂糖、油麩	サラダ油	800 38.0 20.7 3.1

※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20日(月)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。レシピのお問合せもOKです。お気軽にご連絡下さい。(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水	牛乳 横割り丸パン	ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ コンスープ	バラベーコン、豚肉、鶏肉	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、ぎゅうり、玉葱、コーン、しょうが	横割丸パン、きび砂糖、じゃがいも、パン粉	バター、サラダ油	816 32.1 27.5 4.0
9木	牛乳 ごはん	白身魚フライ バックソース もやしとウインナーのソテー きのこのスープ	ウインナー、ショルダーベーコン、木綿豆腐、ホキ	牛乳	にんじん、にら	もやし、干し椎茸、えのきたけ、たまごたけ、たけのこ、ねぎ	ごはん、パン粉、小麦粉、でん粉	サラダ油	787 28.9 22.7 3.1
10金	牛乳 麦ごはん	大豆と小魚のごまからめ コールスローサラダ チキンカレー	かえり煮干し、だし、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、ぎゅうり、コーン、玉葱、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	アーモンド、ごま、サラダ油	857 29.4 24.5 2.7
13月	牛乳 わかめごはん	豆腐メンチカツ バックソース 小松菜のサラダ かき玉汁	鶏卵、豚肉、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、だし昆布	ごまつな、にんじん、糸みつば	もやし、キャベツ、ぎゅうり、干し椎茸、玉葱	ごはん、でん粉、パン粉、小麦粉	サラダ油	769 28.5 23.0 3.5
14火	牛乳 ごはん	チーズ入笹かまのピカタ 結び昆布の五目煮 白菜と油揚げの味噌汁 みかんゼリー★	笹かま、チーズ、鶏卵、鶏肉、だし、かつお節、油揚げ、みそ、木綿豆腐	牛乳、あおさ粉、昆布、煮干し	にんじん	えだまめ、ごぼう、はくさい、ねぎ、こんにゃく	ごはん、小麦粉、きび砂糖	サラダ油	794 33.0 18.6 3.8
15水	牛乳 ツイストパン	かぼちゃコロケ バックソース 大豆のトマト煮 白菜のスープ煮	バラベーコン、だし、鶏肉	牛乳	かぼちゃ、トマト、にんじん、パセリ	玉葱、にんにく、はくさい、セロリー、しょうが	ツイストパン、シェルマカロニ、じゃがいも、パン粉、砂糖	オリーブ油、サラダ油	818 27.3 28.0 4.0
16木	牛乳 ごはん	さんまのオレンジ煮 若布とツナの和え物 ひきな汁	さんま、油揚げ、まぐろ油漬、木綿豆腐、みそ、かつお節	牛乳、わかめ、煮干し	ごまつな、にんじん	ぎゅうり、もやし、だいこん、ねぎ	ごはん、じゃがいも、白玉めふ、砂糖、でん粉	サラダ油	793 30.4 23.2 3.1
20月	牛乳 ごはん	さばの味噌煮 荳わかめの炒り煮 けんちん汁	鯖、みそ、油揚げ、かつお節、木綿豆腐	牛乳、くわわかめ、だし昆布	にんじん	干し椎茸、大豆もやし、だいこん、ねぎ、こんにゃく	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、でん粉、上白糖	サラダ油、ごま油	821 32.3 22.3 3.0
21火	牛乳 ごはん	大学芋(3こ) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉、みそ	牛乳	ごまつな、にんじん、にら	大豆もやし、干し椎茸、しょうが、にんにく、ねぎ	ごはん、さつまいも、上白糖、でん粉、きび砂糖	ごま、ごま油、サラダ油	865 31.6 22.5 4.3
22水	牛乳 ハッパパン	鶏肉アップルソース ジャーマンポテト キャベツのスープ煮 ヨーグルト★	鶏肉、バラベーコン、豚肉	牛乳、ヨーグルト	パセリ、にんじん	りんごピューレ、玉葱、セロリー、しょうが、キャベツ、だいこん	パンフキンパン、きび砂糖、じゃがいも	サラダ油、バター	838 38.6 26.3 4.1
24金	牛乳 ごはん	赤魚の竜田揚げ 豚肉とごぼうのみそ煮 すまし汁 みかん	赤魚、豚肉、みそ、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん、糸みつば	ごぼう、きぬさや、しょうが、たまごたけ、みかん、こんにゃく	ごはん、でん粉、きび砂糖	サラダ油	829 34.6 19.8 2.5
27月	牛乳 ごはん	ポテトコロケ バックソース 豚肉とキャベツのかき油炒め 卵スープ	豚肉、絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にんじん、ごまつな	キャベツ、もやし、玉葱、いんげん、コーン	ごはん、でん粉、砂糖、じゃがいも、パン粉、小麦粉	サラダ油、ごま油	815 29.4 20.6 3.0
28火	牛乳 ごはん	厚焼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、鶏肉、ボンレスハム、豚肉、かつお節、みそ	牛乳、だし昆布	にんじん、青ピーマン	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	ごま油、サラダ油、ごま	839 29.7 21.1 3.6
29水	牛乳 米粉パン	ポークシューマイ(3こ) 大根サラダ やきそば	豚肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー、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	米粉パン、やきそば、でん粉、小麦粉、砂糖	サラダ油	841 34.8 21.2 4.5
30木	牛乳 ごはん	もやしのピリ辛炒め 煮込みおでん りんご納豆★	豚肉、さつまいも、竹輪、納豆、うずらの卵、かつお節	牛乳、昆布	にら、にんじん	もやし、ねぎ、だいこん、りんご、こんにゃく	ごはん、上白糖、きび砂糖	サラダ油	820 34.9 17.8 4.0