



11月 給食だより

平成23年10月31日
東松島市矢本・鳴瀬学校給食センター
※東松島市のホームページにも掲載しています



の印は、スプーンがあると食べやすい日です。

こんだて

※都合により献立を変更する場合があります。
※太字の食品は、東松島市の地場産物です。

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
炭水化物(g)

すくすくみやぎっ子

みやぎのふるさと食材月間

11月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」と定め、宮城県で生産・加工・出荷される食材（農産物・水産物畜産物）を学校給食に利用する月間です。これは地域との結びつきを学ぶことや、望ましい食習慣ならびに食生活などについて理解を深めてもらうものです。毎月の給食にも地域の食材をできるだけ取り入れていますが、今月は特に宮城県の食材を多く使ったメニューが登場します。

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」などの良い点があります。
◎長ねぎや小松菜・三つ葉などれたての野菜を給食センターに朝早く届けていただいています。
◎新鮮な野菜はビタミンがたっぷりです。東松島市の子どもたちの元気を支えています。



1日 まいたけごはん 油ふのみそ汁 登米産のまいたけを使用しています。油ふは仙台ふともよばれ、最近はおふ井として人気があります。 	4日 とうふハンバーグ 地元東松島産大豆を使用して地元の豆腐屋さんで作った豆腐と宮城原産豚肉を使ったハンバーグです。 	7日 なっとう 材料のだいずは石巻市でとれたものを使用しています。 	8日 チーズ入り笹かまぼこのいそべ 石巻市内の工場生産されたチーズ入りの笹かまぼこに青のりを入れて天ぷらにしました。 
10日 ほっけのねぎソースかけ ほっけをから揚げにして、矢本産ながねぎをたっぷり使ったオリジナルソースをかけました。 	14日 マーボーどうふ 東松島産の大豆100%で作ったとうふを使っています。 	16日 やきそば やきそばは東松島市内の製麺屋さんで作ってもらい、石巻やきそばといわれる麺を2回蒸してつくる茶色のやきそばを熱々の状態で納品してもらっています。 	21日 もち豚メンチカツと米粉ワントンスープ 宮城県産もち豚を使用したちょっとぜいたくなメンチカツです。ワントンは東松島産ひとめぼれを使ったこめこワントンです。 
29日 かぼちゃコロッケ 今年収穫したばかりの栗原産かぼちゃで作っています。 	30日 ほうれんそうとコーンのソテー 東松島産のほうれんそうを冷凍カットほうれんそうに加工してもらいコーンと一緒にバターで炒めました。（給食センターでは施設の都合上、生のほうれん草を処理できる量ががざられているので冷凍ほうれんそうを使用しています。） 	≪定番使用の地元食材≫ こまつな・きくらげ・みつば・みそ 	

- ### 給食休みの学校・学年・給食試食会
- 1日 西小5年
 - 2日 南小5年
 - 4日 大曲小・矢本一中
 - 9日 東小5年・大塩小1年試食会(16人)
 - 10日 東小5年・矢本一中
 - 11日 東小5年・鳴瀬一中1年・矢本二中特支
 - 14日 西小・南小・小野小
 - 15日 東小特支
 - 16日 東小特支
 - 22日 大曲小3年
- (10月27日確認分まで掲載)
- ☆給食の有無は変更になる場合があります。各学校からのお知らせを確認してください。

ご支援ありがとうございます!

○11月14日(中学校) 栃木県小山市より小山市内の5つの小学校の子ども達による「田んぼの学校づくり事業」で収穫した新米150kgをいただきました。今回、中学校分まで頂戴いたします。

○11月25日(春巻き) 10月の日向夏ドリンクに引き続き「みやぎさ感謝70プロジェクト」より支援していただいた特別なはるまきです。

今月の食育相談日

11月7日

TEL 82-6399

「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。(TEL 82-6399)

ひ・ようび	こんだて名	おもな食品	おもな食品名と体の中心のほたらき	栄養価		
		あかのなにかま	きいろのなにかま	みどりのなにかま		
		おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもに体の調子を整える食品		
1(火)	まいたけごはん	さばのしおやき さんぴらごぼう あぶらふのみそ汁	さば、ぶたにく、 とうふ、みそ	れんこん、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、ちんげんさい、 ながねぎ、きぬさや、 アセロラ	小 674 中 836 27.5 33.7 18.4 21.4 3.3 4	
2(水)	バーガーパン	ラムチーズフライ、パックソース フルーツきんとん かぶのスープ	ラム、チーズ、 とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、かぶ、 セロリ、りんご	625 803 21.7 27.0 20.6 25.8 3.1 3.9	
4(金)	わかめごはん	とうふハンバーグのあんかけ ちくぜんに ひきなじる。(中のみ)★ヨーグルト	ぎゅうにゅう、わかめ、 とうふ、とりにく、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 (中)ヨーグルト	ごぼう、さとう、 ごはん、じゃがいも、 ほういし、でんぶん	651 866 26.4 34.7 19.5 21.5 3.5 4.6	
7(月)	ごはん	さんまのかんろに まめもやしのソテー すましじる。★なっとう	ぎゅうにゅう、さんま、 ウインナー、とうふ、 なると、かに、 なっとう	ごぼう、さとう、 ごはん、じゃがいも、 ほういし、でんぶん	722 945 30.6 40.0 23.0 29.2 3.3 4.1	
8(火)	ごはん	チーズいりささかまのいそべあげ キャベツのごまいため にくだんごスープ、アーモンドカル にあおのり	ぎゅうにゅう、チーズ、 ささかまほこ、たまご、 あぶらあげ、とりにく、 あおのり	ごはん、てんぷらこ、 さとう、ごま、 アーモンド、でんぶん、 大豆油	にんじん、キャベツ、もやし、 たまねぎ、はくさい、たけのこ、 ほししいたけ、こまつな	658 818 25.4 29.6 20.6 23.6 2.3 2.7
9(水)	こめこパン	ハンバーグケチャップソースかけ コーンシチュー みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 チーズ、スキムミルク、 生クリーム	ごはん、さとう、 ごま油、じゃがいも、 ホワイトルー	たまねぎ、えりんぎ、にんじん、 とうもろこし、みかん	720 907 28.2 35.3 27.3 33.5 2.9 3.7
10(木)	ごはん	ほっけのネギソースかけ だいごんのそばろに はるさめキムチスープ ★りんご	ぎゅうにゅう、ほっけ、 とりにく、たまご、 ぶたにく	ごはん、でんぶん、 大豆油、サラダ油、 さとう、はるさめ	ながねぎ、しょうが、ごぼう、 にんじん、だいごん、えだまめ、 もやし、はくさい、こまつな、 りんご	694 865 28.4 34.5 18.1 21.1 2 2.4
11(金)	むぎごはん	ドライカレー やさしいスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レバー、ベーコン	ごはん、バター、 さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 にんにく、しょうが、もやし、 キャベツ、きくらげ、ながねぎ、 こまつな、キウイフルーツ	616 769 24.5 29.3 16.7 19.2 1.7 2
14(月)	ごはん	エビシューマイ(小2こ・中3こ) やさしいビーフソテー マーボーどうふ	ぎゅうにゅう、えび、 とうふ、ぶたにく、 みそ	ごはん、サラダ油、 ごま油、ピーマン、 さとう、でんぶん	しょうが、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ピーマン、にんにく、 ながねぎ、にら、ほししいたけ	683 868 29.5 37.2 21.5 26.7 2.8 3.5
15(火)	ごはん	まくろのかりんあげ ひじきとごぼうのいりに はくさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、まくろ、 ひじき、さつまあげ、 ベーコン、とうふ	ごはん、でんぶん、 大豆油、サラダ油、 さとう、アーモンド、	にんじん、ごぼう、コーン、 さやいんげん、はくさい、 ちんげんさい、ながねぎ	634 795 27.4 33.3 17.4 19.7 2.1 2.6
16(水)	こがたパン	チキンマカロニグラタン やきそば みかん	ぎゅうにゅう、 とりにく、ぶたにく、 チーズ、スキムミルク	パン、マカロニ、 サラダ油、やきそば、 キャベツ、しょうが、ピーマン、 みかん	にんじん、もやし、たまねぎ、 キャベツ、しょうが、ピーマン、 みかん	673 828 26.7 32.6 19.6 22.4 2.6 3.3
17(木)	ごはん	さけのチーズやき ごぼうとぶたにくのいために みそスープ、★りんご	ぎゅうにゅう、さけ、 チーズ、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、 ごま油、ごま	ごぼう、しょうが、にんじん、 えだまめ、もやし、はくさい、 きぬさや、ながねぎ、にんにく、 パセリ、コーン、りんご	670 824 29.0 34.7 18.8 21.3 2.7 3.3
18(金)	むぎごはん	こざかなとアーモンドのあげに ポークカレー スライスパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 スキムミルク、チーズ、 にぼし	ごはん、大豆油、 サラダ油、さとう、 アーモンド、ごま、 じゃがいも、カレールー	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、グリーンピース、 りんご、パイナップル	744 924 28.7 35.2 19.7 22.8 1.8 2.3
21(月)	ごはん	メンチカツ きりほしだいごんのいために こめこワントンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、ベーコン	ごはん、さとう、 サラダ油、さとう、 でんぶん、ごま油	きりほしだいごん、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、もやし、 ほししいたけ、ながねぎ、 こまつな	688 824 20.2 23.4 22.8 24.1 2.3 2.6
22(火)	ごはん	とりにくのてりやき くきわかめとれんこんのいために うみのさちスープ、★お米のムース	ぎゅうにゅう、とりにく、 くきわかめ、ぶたにく、 かまぼこ、とうふ、 みそ、えび	ごはん、でんぶん、 ごま、サラダ油、 さとう	にんじん、さやいんげん、 だいずもやし、キャベツ、 えのきだけ、だいごん、 ながねぎ	620 765 27.6 33.2 15.3 17.0 2.5 3.3
24(木)	ごはん	いかリングフライ ぶたにくとさけのこのりからいために だいごんとはくさいのみそ汁★ヨーグルト	ぎゅうにゅう、 いか、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 ヨーグルト	ごはん、ごま油、 ごま、大豆油、 さとう	ふなしめじ、ほししいたけ、 にんにく、ながねぎ、えだまめ、 だいごん、ごぼう、はくさい、 こまつな	671 874 30.2 38.8 15.6 18.4 2.2 2.9
25(金)	むぎごはん	はるまき もやしとちくわのソテー ちゅうかはん	ぎゅうにゅう、 ちくわ、ぶたにく、 うすらたまご	ごはん、大豆油、 ごま油、さとう、 でんぶん	きりほしだいごん、にんじん、 もやし、にら、たまねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、 きぬさや、しょうが	661 829 22.4 26.9 20.3 23.7 1.7 2.1
28(月)	ごはん	さけのしおやき キャベツのいために とんじる、★りんご	ぎゅうにゅう、さけ、 とりにく、ぶたにく、 とうふ、みそ	ごはん、サラダ油、 さとう、じゃがいも、 とうふ、みそ	キャベツ、えだまめ、だいごん、 にんじん、ごぼう、ながねぎ、 こんにゃく	668 829 32.4 39.2 17.4 20.0 1.9 2.3
29(火)	ごはん	かぼちゃコロッケ、パックソース わかめのいためのもの にこみおでん、しそあじひじき	ぎゅうにゅう、とりにく、 まくろ、ちくわ、 うすらたまご、こんぶ、 ひじき、わかめ	ごはん、大豆油、 さとう、さとう、	かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、 にんじん、だいごん、 こんにゃく	693 841 22.9 27.6 19.9 21.6 3.9 4.7
30(水)	とうにゅう食パン	ぶたにくのアップルソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー はくさいのスープに、ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、とうにゅう	パン、さとう、バター、 じゃがいも、 ピーナッツクリーム、 ごま	たまねぎ、しょうが、コーン、 ほうれんそう、はくさい、 にんじん、ふなしめじ、セロリ、 りんご	647 827 28.9 35.7 28.3 35.6 3 4

※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。