

# 10月 給食だより (小学校)

秋も深まり、山のもみじも色づいてくる季節となりました。朝夕と冷え込む日も多くなり、日中との気温差で風邪を引きやすい時期です。これから寒さがますます厳しくなっていくので、食生活に気をつけて、風邪に負けない体作りをしていきましょう！

令和元年 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。

■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)

- 3日(木) 大塩小5年
- 4日(金) 一中
- 9日(水) 赤井南小5年
- 15日(火) 赤井小
- 16日(水) 東小、大曲小、大塩小西小、赤井南小、桜華小
- 21日(月) 東小、大曲小、大塩小西小、赤井南小、桜華小、宮野森小、未来中
- 24日(木) 桜華小2年・特支一中、二中
- 25日(金) 赤井小、宮野森小5年一中、未来中
- 29日(火) 大塩小
- 30日(水) 西小、未来中2年
- 31日(木) 西小、桜華小1年、二中2年、未来中2年

舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになってきているため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。

## こんだて

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

| 日  | こんだて名<br>★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<br>血や肉になる                              |                 | みどりのなかま<br>体の調子を整える |               | きいろのなかま<br>熱や力のもとになる                     |                         |              |                            |
|    |                 |       | 1群 魚 肉 卵 豆 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   | とうふハンバーグのてりやき きんぴらごぼう ごまいりもやしスープ てつきょうかヨーグルト★ | 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ     | 牛乳 ヨーグルト            | にんじん          | 生姜 ごぼう こんにやく 玉葱 もやし コーン                  | ごはん 上白糖 上白糖 上白糖 上白糖 上白糖 | サラダ油 ごま      | 638<br>26.1<br>14.9<br>2.4 |
| 2水 | 牛乳              | ココアパン | オムレツのケチャップソース きのこペンネのソテー ミートボールスープ            | 鶏卵 鶏肉 豚肉 ロースハム  | 牛乳                  | にんじん 青ピーマン    | ぶなしめじ 玉葱 にんにく キャベツ 生姜                    | ココアパン きび砂糖 ペンネ 上白糖 上白糖  | オリーブ油 白絞油    | 610<br>22.2<br>23.0<br>3.1 |
| 3木 | 牛乳              | ごはん   | とりにくのちゅうかからあげ イートくんサラダ えのきたけのみそ汁 ぶどうゼリー★      | 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 みそ | 牛乳 煮干し              | ごまつな にんじん     | 長ねぎ 生姜 もやし キャベツ きゅうり えのきたけ きざみふ ぶどう果汁    | ごはん 上白糖 上白糖 上白糖 上白糖     | 白絞油 ごま油      | 647<br>29.0<br>17.2<br>2.2 |
| 4金 | 牛乳              | ごはん   | いわしのうめに にくじゃが あおもりけんのきょうどりょうり 「せんべいじる」        | 豚肉 鶏肉 かつお節 いわし  | 牛乳                  | にんじん          | 長ねぎ こんにやく えだまめ 大根 梅 ごぼう 白菜 玉葱 ぶなしめじ 干し椎茸 | ごはん 上白糖 上白糖 上白糖 上白糖     | サラダ油         | 682<br>28.3<br>19.0<br>2.2 |
| 7月 | 牛乳              | ごはん   | さばのパンバンジーソース きゅうりとわかめのサラダ たまごスープ              | さば 絹ごし豆腐 鶏卵     | 牛乳 わかめ              | にんじん ごまつな     | 長ねぎ 生姜 きゅうり もやし 玉葱                       | ごはん 上白糖 上白糖             | ごま ごま油       | 612<br>23.4<br>22.4<br>2.5 |
| 8火 | 牛乳              | ごはん   | さつまいもコロツケ バックソース もやしとウィンナーのソテー みそワンドゥンスープ     | ウィンナー 豚肉 みそ     | 牛乳                  | にんじん 青ピーマン いら | もやし キャベツ コーン にんにく 長ねぎ                    | ごはん 上白糖 上白糖 上白糖         | 白絞油 サラダ油 ごま油 | 663<br>20.8<br>21.1<br>2.6 |

※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18日(金)

「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<br>★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<br>血や肉になる  |                               | みどりのなかま<br>体の調子を整える  |                   | きいろのなかま<br>熱や力のもとになる                                    |                            |                   |                            |
|     |                 |          | 1群 魚 肉 卵 豆 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                      |                   |                            |
| 9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 グリーンサラダ コーンスープ                           | 鶏肉 豚肉 パラベーコン                  | 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 きゅうり 玉葱 コーン  | 横割り丸パン パン粉 じゃがいも 上白糖       | バター サラダ油          | 702<br>26.4<br>26.0<br>3.3 |
| 10木 | 牛乳              | ごはん      | 〇10がつ10かはめのあいごデー〇 とりささみのレモンに くきわかめのいりに ひきなじる ブルーベリーゼリー★ | 鶏ささみ みそ さつま揚げ かつお節 木綿豆腐 油揚げ   | 牛乳 茎わかめ 煮干し          | にんじん              | レモン果汁 干し椎茸 こんにやく 大根 大豆もやし 長ねぎ ブルーベリー果汁                  | ごはん 上白糖 上白糖 上白糖            | 白絞油 サラダ油          | 632<br>29.1<br>15.6<br>2.1 |
| 11金 | 牛乳              | むぎごはん    | ござかなとだいのごまがらめ コールスローサラダ ポークカレー                          | 大豆 豚肉 いんげん豆                   | 牛乳 かえり煮干し スキムミルク チーズ | にんじん              | えだまめ キャベツ きゅうり コーン 玉葱 生姜 にんにく グリンピース りんごピューレ            | ごはん 米粒麦 上白糖 上白糖            | アーモンド 白絞油 ごま サラダ油 | 709<br>24.7<br>20.5<br>2.3 |
| 15火 | 牛乳              | ごはん      | キャベツのメンチカツ バックソース わかめとツナのあえもの キムチとんじる                   | まぐろ油漬け 豚肉 みそ 木綿豆腐 鶏肉 大豆       | 牛乳 わかめ               | ごまつな にんじん         | きゅうり もやし 白菜 大根 えのきたけ 玉葱 キャベツ                            | ごはん じゃがいも 上白糖 上白糖          | 白絞油               | 657<br>24.2<br>22.0<br>3.0 |
| 16水 | 牛乳              | ミルクパン    | とりにくアップルソース だいのトマトに やさいスープ                              | 鶏肉 パラベーコン 大豆 豚肉               | 牛乳                   | トマト缶詰 にんじん        | りんごピューレ 玉葱 にんにく キャベツ セロリ 生姜                             | 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        | 638<br>31.8<br>22.4<br>3.1 |
| 17木 | 牛乳              | ごはん      | あかうおのたつたあげ むすびこんぶのごもくに かきたまじる                           | 赤魚 鶏肉 大豆 かつお節 鶏卵 絹ごし豆腐        | 牛乳 昆布 だし昆布           | にんじん 糸みつば         | えだまめ ごぼう こんにやく 干し椎茸 生姜                                  | ごはん 上白糖 上白糖                | 白絞油 サラダ油          | 624<br>28.7<br>19.5<br>2.5 |
| 18金 | 牛乳              | ごはん      | ポークシューマイ(2こ) まめもやしのナムル マーボーどうふ                          | 木綿豆腐 豚肉 大豆 みそ                 | 牛乳                   | ごまつな にんじん いら      | 大豆もやし 干し椎茸 生姜 にんにく 長ねぎ 玉葱                               | ごはん 上白糖 上白糖                | ごま ごま油 サラダ油       | 662<br>27.3<br>22.2<br>3.6 |
| 21月 | 牛乳              | ごはん      | とりにくとやさいのケチャップに はるさめサラダ きこのスープ                          | 鶏肉 みそ ポンレスハム ショルダーベーコン 木綿豆腐   | 牛乳                   | にんじん              | 玉葱 干し椎茸 もやし 上白糖 えだまめ 生姜 きゅうり キャベツ ぶなしめじ えのきたけ たもぎたけ 長ねぎ | ごはん 上白糖 上白糖 上白糖            | 白絞油 ごま油 サラダ油 ごま   | 607<br>25.5<br>17.1<br>3.0 |
| 23水 | 牛乳              | こめこパン    | はるまき だいのこんサラダ やきそば                                      | 鶏肉 豚肉                         | 牛乳                   | にんじん ブロッコリー 青ピーマン | 大根 コーン もやし 玉葱 キャベツ 生姜 たけのこ                              | 米粉パン 焼きそば麺 春雨 上白糖 小麦粉      | 白絞油 サラダ油          | 677<br>25.7<br>20.0<br>3.1 |
| 24木 | 牛乳              | ごはん      | さんまのオレンジに ひじきとごぼうのいりに キャベツとあぶらあげのみそしる りんご               | さんま 油揚げ さつま揚げ かつお節 みそ 木綿豆腐    | 牛乳 ひじき だし昆布 煮干し      | にんじん              | ごぼう こんにやく コーン キャベツ 長ねぎ りんご オレンジ果汁                       | ごはん 上白糖                    | サラダ油              | 647<br>25.1<br>21.1<br>2.2 |
| 25金 | 牛乳              | ごはん      | ドライカレー フルーツヨーグルトあえ わかめスープ                               | 豚肉 大豆 レバーそぼろ 木綿豆腐             | 牛乳 ヨーグルト わかめ         | にんじん 青ピーマン        | 玉葱 にんにく 生姜 りんごピューレ パイン缶 黄桃缶 たけのこ みかん缶 長ねぎ 干し椎茸          | ごはん 上白糖                    | サラダ油 ごま           | 621<br>26.7<br>14.4<br>2.5 |
| 28月 | 牛乳              | ごはん      | ツナたまごやきあんかけ いためビーフン じゃがいものみそじる                          | 鶏卵 みそ まぐろ油漬け ロースハム 木綿豆腐 かつお節  | 牛乳 煮干し 昆布            | にんじん 青ピーマン        | 生姜 キャベツ 玉葱 大根 長ねぎ                                       | ごはん 上白糖 上白糖                | ごま油 サラダ油          | 609<br>22.7<br>16.4<br>2.6 |
| 29火 | 牛乳              | ごはん      | しろみさかなフライ バックソース ぶたにくときこのピリからいため とうふスープ                 | 豚肉 大豆 ショルダーベーコン 絹ごし豆腐 なたと巻 ホキ | 牛乳                   |                   | 干し椎茸 にんにく たけのこ えだまめ 白菜 もやし ぶなしめじ 長ねぎ きくらげ               | ごはん 上白糖 上白糖                | 白絞油 ごま油           | 670<br>27.1<br>25.3<br>2.5 |
| 30水 | 牛乳              | ツイストパン   | カボチャグラタン ジャーマンポテト だいのこんのスープに ヨーグルト★                     | バラベーコン 鶏肉 豆乳                  | 牛乳 ヨーグルト             | にんじん かぼちゃ パセリ     | 玉葱 セロリ 生姜 大根  | ツイストパン じゃがいも 米粉 上白糖 米粉 パスタ | バター サラダ油          | 779<br>23.0<br>31.6<br>3.1 |
| 31木 | 牛乳              | ごはん      | ささかまのいそべあげ ぶたにくとだいのものにもの はくさいとあぶらあげのみそしる アーモンドフィッシュ     | 笹かま 鶏卵 豚肉 油揚げ かつお節 みそ 木綿豆腐    | 牛乳 あおさ粉 煮干し かつくちいわし  | にんじん              | 大根 えだまめ 白菜 長ねぎ  | ごはん 天ぷら粉 きび砂糖 アーモンド 上白糖    | 白絞油 サラダ油 ごま       | 635<br>28.6<br>20.5<br>2.4 |