

# 10月 給食だより (中学校)

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

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

日	こんだて名 ★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 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	豆腐ハンバーグのてり焼き きんぴらごぼう ごま入りもやしスープ 鉄強化ヨーグルト★	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	生姜 ごぼう こんにゃく 玉葱 もやし コーン	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	822 32.6 17.1 3.1
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 でん粉	オリーブ油 白絞油	772 27.1 27.9 4.1
3木	牛乳 ごはん	鶏肉の中華から揚げ イトくんサラダ 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 ぶどう果汁	ごはん でん粉 きび砂糖 じゃがいも きざみふ 上白糖	白絞油 ごま油	822 34.7 19.7 2.8
4金	牛乳 ごはん	いわしの梅煮 肉じゃが 青森県の郷土料理「せんべい汁」	豚肉 鶏肉 かつお節 いわし	牛乳	にんじん	長ねぎ こんにゃく 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 じゃがいも きび砂糖 でん粉 がやきせんべい	サラダ油	881 34.5 22.0 2.7
7月	牛乳 ごはん	さばのパンパンジーソース きゅうりとわかめのサラダ 卵スープ	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 でん粉	ごま ごま油	794 28.5 26.4 3.4
8火	牛乳 ごはん	さつまいもコロケ バックソース もやしとウィンナーのソテー みそワタンスープ	ウィンナー 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン にら	もやし キャベツ コーン にんにく 長ねぎ	ごはん ワタンスープ 上白糖 パン粉 さつまいも じゃがいも	白絞油 サラダ油 ごま油	843 25.5 23.1 3.2

※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 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 ★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 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 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 コーンスープ	鶏肉 豚肉 バラベーコン	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 でん粉 上白糖	バター サラダ油	868 32.1 31.1 4.3
10木	牛乳 ごはん	○10月10日は目の愛護デー○ 鶏ささみのレモン煮 茎わかめの炒り煮 ひきな汁 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 こんにゃく 大根 大豆もやし 長ねぎ ブルーベリー果汁	ごはん でん粉 上白糖 まめふ きび砂糖 じゃがいも	白絞油 サラダ油	815 35.6 17.9 2.8
11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 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 白絞油 ごま サラダ油	909 29.8 24.2 2.9
15火	牛乳 ごはん	キャベツのメンチカツ バックソース 若布とツナの和え物 キムチ豚汁	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 パン粉	白絞油	809 28.4 23.2 3.6
16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 バラベーコン 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	804 38.8 27.2 3.7
17木	牛乳 ごはん	赤魚の竜田揚げ 結び昆布の五目煮 かき玉汁	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 こんにゃく 干し椎茸 生姜	ごはん でん粉 きび砂糖	白絞油 サラダ油	807 35.2 22.4 3.1
18金	牛乳 ごはん	ポークシューマイ(3個) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	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 きび砂糖 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	875 34.4 27.7 4.6
21月	牛乳 ごはん	鶏肉と野菜のケチャップ煮 春雨サラダ きのこのスープ	鶏肉 みそ ボンレスハム ソルダベーコン 木綿豆腐	牛乳	にんじん	玉葱 干し椎茸 もやし たけのこ えだまめ 生姜 きゅうり キャベツ ぶなしめじ えのきたけ たまごたけ 長ねぎ	ごはん でん粉 小麦粉 三温糖 春雨 きび砂糖	白絞油 ごま油 サラダ油 ごま	788 31.3 19.8 3.4
23水	牛乳 米粉 パン	春巻き 大根サラダ 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	882 33.1 24.6 4.1
24木	牛乳 ごはん	さんまのオレンジ煮 ひじきとごぼうのいり煮 キャベツと油揚げのみそ汁 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 こんにゃく 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	828 30.7 24.5 2.8
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 パン缶詰 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	804 32.6 16.3 3.1
28月	牛乳 ごはん	ツナ卵焼きあんかけ 炒めビーフン じゃがいものみそ汁	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 でん粉 ビーフン じゃがいも きざみふ	ごま油 サラダ油	789 27.7 18.9 3.3
29火	牛乳 ごはん	白身魚フライ バックソース 豚肉ときのこのピリ辛炒め 豆腐スープ	豚肉 大豆 ソルダベーコン 絹ごし豆腐 なると巻 ホキ	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	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 きび砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	白絞油 ごま油	863 33.1 29.7 3.0
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 大根のスープ煮 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 米バスタ	バター サラダ油	913 26.9 35.2 3.7
31木	牛乳 ごはん	笹かまの磯辺揚げ 豚肉と大根の煮物 白菜と油揚げのみそ汁 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 かたくちいわし	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	807 34.0 23.3 2.9