

10月 給食だより (小学校)

令和3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。

今月の食育相談日 10月19日 (火)

「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良し、電話をくださるも良し、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

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(金) 西小3年、一中、二中
- 4日(月) 赤井南小
- 5日(火) 桜華小4年
- 7日(木) 西小6年
- 8日(水) 西小6年
- 11日(月) 東小6年、赤井南小
- 12日(火) 東小6年、赤井小6年、赤井南小6年、二中3年
- 13日(水) 大曲小4年、赤井小6年、桜華小、二中3年
- 14日(木) 大曲小1年、二中3年
- 18日(月) 桜華小、
- 19日(火) 大塩小、赤井南小1年、一中2年
- 20日(水) 東小、赤井南小2年
- 21日(木) 二中
- 22日(金) 赤井小
- 25日(月) 東小、大曲小、大塩小、西小、宮野森小
- 27日(水) 赤井小
- 28日(木) 大曲小6年、一中
- 29日(金) 大曲小6年、桜華小2年、一中

※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 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金	牛乳 ごはん	はるまき はるさめサラダ とうふのちゅうかに	ロースハム、豚肉 木綿豆腐、鶏肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり、もやし、生姜 たけのこ、はくさい キャベツ、玉ねぎ にんにく	ごはん、春雨 三温糖、上白糖 ごま油 サラダ油 水あめ	白絞油 ごま ごま油 サラダ油 ラード	649 22.6 22.1 3.1
4月	牛乳 ごはん	あかうおのパンバンジーソース もやしのピリからいため けんちんじる	赤魚、豚肉 木綿豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にら にんじん	長ねぎ、生姜 もやし、大根、白菜 こんにゃく	ごはん、でん粉 上白糖 じゃがいも	白絞油 ごま ごま油 サラダ油	606 27.8 18.4 2.6
5火	牛乳 ごはん	あつやきたまごのあんかけ にくじゃが はくさいとあぶらあげのみそしる	鶏卵、豚肉 油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳、煮干し 昆布だし	にんじん	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、白菜 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	617 26.7 17.5 2.6
6水	牛乳 しよく パン	ハンバーグのケチャップソース きのこペンネのクリームに だいごんのスープに ブルーベリーゼリー★	豚肉、鶏肉 シヨルダーベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	玉ねぎ、ぶなしめじ セロリ、生姜、大根 ブルーベリー にんにく	食パン、上白糖 ペンネマカロニ じゃがいも グラニュー糖 粉あめ	サラダ油 バター	638 25.9 23.2 3.3
7木	牛乳 ごはん	あじのしょうゆこうじやき アーモンドあえ みそはっとじる	あじ、豚肉 かつお節、みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ、大根 白菜、まいたけ 長ねぎ	ごはん、上白糖 すいとん でん粉	アーモンド ごま油	595 26.7 15.5 2.2
8金	牛乳 むぎ 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、大豆 鶏レバー シヨルダーベーコン 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく、生姜 りんご、みかん、パイン 黄桃、干し椎茸、もやし えのきたけ たまごたけ、長ねぎ	ごはん、米粒麦 上白糖	サラダ油	628 28.3 14.6 2.0

日	こんだて名 ★は各校配送	おま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		
11月	牛乳 ごはん	とりささみのレモンに きんぴらごぼう ひがしまつしまさんみつばのすましじる	鶏ささみ、豚肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳、わかめ だし昆布	にんじん 糸みつば	レモン汁、ごぼう こんにゃく えのきたけ 干し椎茸、長ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖 きび砂糖 きざみ麩	白絞油 ごま サラダ油	591 30.6 15.7 2.0
12火	牛乳 ごはん	さばのしおやき むすびこんぶのごもくに キャベツとあぶらあげのみそしる	さば、鶏肉、大豆 かつお節 油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳、昆布 煮干し	にんじん	ごぼう、こんにゃく キャベツ、長ねぎ えだまめ	ごはん きび砂糖	サラダ油	633 28.0 25.0 2.5
13水	牛乳 ツイスト パン	やきぐりコロツケ バックソース サラダでげんき「りっちゃんサラダ」 ひがしまつしまさんトマトと たまごのスープ	ロースハム かつお節、鶏卵 バラベーコン 絹ごし豆腐	牛乳、塩昆布	にんじん ごまつな	キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ トマト、レタス	ツイストパン 上白糖、でん粉 じゃがいも、くり さつまいも パン粉、小麦粉	白絞油 サラダ油	655 24.0 30.0 3.4
14木	牛乳 ごはん	とうふハンバーグおろしソース ぶたにくとこんにゃくのみそいため わかめスープ しゅんのくだもの「みかん」	かつお節、豚肉 みそ、木綿豆腐 鶏肉	牛乳、わかめ	にんじん	大根、にんにく、生姜 玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、大豆もやし 長ねぎ、みかん	ごはん、上白糖 きび砂糖 パン粉、小麦粉	ごま油 ごま 大豆油	630 25.4 20.8 2.9
15金	牛乳 ごはん	さんまのかばやき くきわかめのいりに きのこじる	さんま、油揚げ かつお節 厚揚げ、みそ	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん	干し椎茸、こんにゃく 大豆もやし、大根 ぶなしめじ えのきたけ、長ねぎ	ごはん、上白糖 きび砂糖 でん粉	白絞油 サラダ油	612 24.1 22.8 2.4
18月	牛乳 ごはん	ささかまのカレーフライ バックソース ひがしまつしまさんごまつなのツナあえ みそけんちんじる	笹かま、鶏卵 まぐろ油漬 木綿豆腐、油揚げ かつお節、みそ	牛乳、煮干し	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ ごぼう、大根 長ねぎ、こんにゃく	ごはん、小麦粉 パン粉 じゃがいも	白絞油 ごま ごま油	606 25.7 18.7 2.9
19火	牛乳 ごはん	あかうおのねぎソース ひじきとまめもやしのいりに ひがしまつしまさんみつばと たまごのスープ てつきょうかヨーグルト★	赤魚、油揚げ 大豆、鶏卵 木綿豆腐 かつお節	牛乳、ひじき ヨーグルト	にんじん 糸みつば	長ねぎ、大豆もやし こんにゃく えのきたけ きくらげ	ごはん きび砂糖 でん粉	ごま油 ごま サラダ油	601 29.1 17.4 2.8
20水	牛乳 せわり ソフト パン	ポークシューマイ(2こ) だいごんサラダ やきそば	豚肉、鶏肉 ほたて、大豆	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、玉ねぎ キャベツ、生姜 にんにく	ソフトパン 焼きそば類 上白糖 小麦粉、でん粉	サラダ油	671 25.3 18.7 3.3
21木	牛乳 ごはん	とりにくのてりやき キャベツのごまいため とんじる しゅんのくだもの「りんご」	鶏肉、油揚げ 豚肉、木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にんじん	生姜、キャベツ もやし、大根、ごぼう 白菜、こんにゃく 長ねぎ、りんご	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	603 32.7 15.8 2.0
22金	牛乳 ごはん	だいがくいも(2こ) ひがしまつしまさんごまつなおかかあえ にのみみおでん みやぎけんさんだいのなつとう★	かつお節 さつまいも、納豆 うすらの卵、納豆 がんもどき	牛乳、昆布	ごまつな にんじん	キャベツ、大根 こんにゃく	ごはん さつまいも 上白糖 きび砂糖	白絞油 ごま	641 25.2 18.5 2.8
25月	牛乳 ごはん	ポテトとぶたレバーのケチャップあえ ひがしまつしまさんごまつなの ちゅうかあえ しおワントンスープ	豚レバー 鶏肉	牛乳、わかめ	ごまつな にんじん こねぎ	大豆もやし、きゅうり 白菜、生姜、もやし たけのこ、えだまめ	ごはん じゃがいも きび砂糖 ワントン	白絞油 ごま ごま油	591 21.2 17.3 2.3
26火	牛乳 ごはん	ほっけのしおやき きりぼしだいごんのいために わかめのみそしる アセロラゼリー★	ほっけ切身 さつまいも かつお節、みそ 木綿豆腐、油揚げ	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん	切干大根、長ねぎ こんにゃく たまごたけ、えだまめ キャベツ、アセロラ	ごはん きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	603 27.4 16.1 2.5
27水	牛乳 こめこ パン	とりにくのガーリックやき イトくんサラダ パンプキンスープ	鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	ごまつな にんじん かぼちゃ パセリ	もやし、キャベツ きゅうり、玉ねぎ コーン、にんにく	米粉パン きび砂糖 でん粉	サラダ油	637 30.1 22.8 3.1
28木	牛乳 ごはん	あじフライ バックソース ちゅうかあんかけ たまごいりはくさいスープ	あじ、豚肉、いか 鶏肉、鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし 干し椎茸、白菜	ごはん、でん粉 パン粉、小麦粉	白絞油 ごま油	611 29.5 18.1 2.7
29金	牛乳 むぎ ごはん	だいごんとごさかなのごまがらめ コールスローサラダ ポークカレー	大豆、鶏レバー 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 玉ねぎ、生姜 にんにく、りんご	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	680 24.6 19.5 2.1

※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。
※献立表にはおま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。