

11月給食たより (小学校)

令和3年 11月号

東松島市学校給食センター (愛称ハッピード)
※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 11月19日(金)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

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

「すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間」

宮城県は学校給食における地域食材の利用拡大を目的として、毎年11月を「すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間」としています。みなさんは自分の住んでいる場所の地場産品って何か知っていますか？東松島市学校給食センターでは、普段から学校給食に地場産品である三つ葉、長ねぎ、小松菜、きゅうり、きくらげ、みそ等を使用しています。また、「イト給食の日」では地場産品をふんだんに使用した給食を提供しています。毎月の献立に太字斜体で書かれている食材は地場産品ですので、ぜひ確認してみてくださいね。☺

↓メニューの一部を紹介します。

<p>5日 鮭のねぎソース</p> <p>焼いた鮭に東松島産の長ねぎをたっぷり使ったソースをかけました。</p>	<p>16日 牛タンつくねの照り焼き</p> <p>東松島市にあるオイタミートで作っている牛タンつくねです。</p> <p>さつま汁</p> <p>東松島産のさつまいもが入っています。</p>
<p>17日 やきそば(麺)</p> <p>やきそばの麺は、東松島市内の小野寺製麺さんで作っています。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。</p>	<p>19日 ポークカレー(豚肉)</p> <p>ポークカレーに入っている豚肉は、東松島産です。大塩で育てられた豚肉をオイタミートで加工しています。</p>
<p>18日 みつばのすまし汁</p> <p>1本の茎に3枚の葉がついているみつばは、数少ない日本原産の野菜です。香りが豊かで、料理に彩りをそえてくれます。</p>	<p>26日 小松菜の磯辺和え</p> <p>東松島産のこまつななどのりを使っています。</p>

市内農水産品活用による児童・生徒応援事業

東松島市では、新型コロナウイルス感染症拡大防止により活動の制限を余儀なくされている児童・生徒を励まし元気づけるとともに、市内の農水産事業者等を支援することによる経済活性化を図るため、国からの交付金を活用し市内農水産品の食材の一部を提供する「市内農水産品活用による児童・生徒応援事業」を行っています。令和2年度も行った事業で、令和3年度は10月から2月に使用する食材の一部を提供します。主なものは、豚肉、牛タンつくね、長ねぎ、小松菜、きゅうり、みつば、ちぢみほうれん草、お米(大塩でとれた「かぐや姫」)です。

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(月) 宮野森小6年 桜華小,未来中3年
- 2日(火) 宮野森小6年 桜華小1年・特支 未来中3年
- 4日(木) 一中3年
- 5日(金) 一中3年
- 8日(月) 大曲小
- 9日(火) 大曲小6年,宮野森小
- 10日(水) 南小6年,桜華小
- 11日(木) 南小6年,宮野森小
- 16日(火) 桜華小2年
- 18日(木) 南小4年,未来中2年
- 19日(金) 赤井小4年 大塩小6年,桜華小
- 22日(月) 大塩小6年
- 25日(木) 西小4年 宮野森小4年
- 26日(金) 西小4年

主な地場産品

～東松島産～
米、焼きそば、さつまいも
長ねぎ、小松菜、三つ葉
きゅうり、トマト、いちご
ちぢみほうれん草、きくらげ
豚肉、海苔、椎茸、みそ等
～宮城県～
牛乳、ヨーグルト
大豆、油揚げ、卵
鶏肉、鶏肉、笹かまぼこ
ほうれん草、こんにやく
えのきたけ、にら等

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		
5日	牛乳	ごはん	さけのねぎソース とりにくとだいのいりに えのきたけのみそしる みやぎけんさんだいのなつとう★	鮭,鶏肉,油揚げ 木綿豆腐 かつお節,みそ 納豆	牛乳 煮干し	にんじん	長ねぎ,生姜 大根,枝豆 えのきたけ にんにく	ごはん きび砂糖 上白糖 じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	652 35.8 19.0 3.1
8日	牛乳	むぎ ごはん	きびなごカリカリフライ(2ほん) かいそうサラダ ちゅうかはん	豚肉 うすらの卵 いか,えび	牛乳 わかめ きびなご まわかめ 昆布,ふのり 赤とさか	にんじん 絹さや	きゅうり,大根 玉ねぎ,はくさい 干し椎茸,たけのこ 生姜,もやし,コーン	ごはん,米穀麦 じゃがいも,米粉 パン粉,玄米粉 上白糖,でん粉	白絞油 ごま油 なたね油 パーム油	629 27.5 17.2 3.4
9日	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのケチャップソース きりぼしだいのいり のっぺいじる	油揚げ かつお節 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん	切干大根,枝豆,大根 こんにやく,玉ねぎ たもぎたけ,ごぼう 干し椎茸,長ねぎ	ごはん,パン粉 きび砂糖 さといも でん粉,上白糖	サラダ油	638 24.0 21.6 2.5
10日	牛乳	ツイスト パン	とりにくのマスタードやき もやしとウインナーのソー コーンポタージュ	鶏肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん 青ピーマン パセリ	もやし,玉ねぎ コーン	ツイストパン じゃがいも	サラダ油 バター	650 32.2 23.7 3.3
11日	牛乳	ごはん	あげぎょうざ(2こ) マーボーはるさめ にらたまスープ	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん にら	生姜,長ねぎ 大豆,もやし 玉ねぎ にんにく,キャベツ	ごはん 上白糖 はるさめ でん粉,小麦粉	白絞油 サラダ油	621 25.1 17.4 2.8
12日	牛乳	ごはん	さばのしょうがじょうゆやき イトくんサラダ きのこじる	さば,木綿豆腐 油揚げ,みそ かつお節	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	大根,キャベツ,生姜 きゅうり,ぶなしめじ えのきたけ,もやし たもぎたけ,長ねぎ	ごはん 砂糖		606 25.1 23.9 1.7
15日	牛乳	ごはん	ささかまのいそべあげ ひじきとごぼうのいりに みやぎけんのきょうどりより「あぶらふいりはとじる」 ヨーグルト★	笹かま,鶏卵 さつま揚げ かつお節 大豆,鶏肉	牛乳 あおさ粉 だし昆布 ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう,こんにやく 枝豆,大根 長ねぎ 干し椎茸	ごはん,油麩 天ぷら粉 長ねぎ すいとん	白絞油 サラダ油	687 27.1 18.0 2.5
16日	牛乳	イト ごはん	ぎゅうタンつくねのてりやき ひがしまつしまさんこまつなのちゅうかあえ ひがしまつしまさんさつまいもいりさつまい みやぎけんさんあじつけのり	鶏肉,牛タン 木綿豆腐 豚肉,みそ かつお節	牛乳 わかめ 煮干し 味付けのり	こまつな にんじん	大豆,もやし きゅうり,長ねぎ こんにやく,ごぼう 大根,玉ねぎ,生姜	ごはん,パン粉 三温糖,でん粉 きび砂糖 さつまいも	ごま ごま油 サラダ油	639 26.4 21.8 3.1
17日	牛乳	せわり ソフト パン	ウインナーのケチャップがけ だいのいりサラダ やきそば	ウインナー 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,玉ねぎ キャベツ,生姜	ソフトパン 焼きそば類	サラダ油	698 26.3 23.7 3.4
18日	牛乳	ごはん	あかうおのバンバンジーソース ごぼうとぶたにくのいために ひがしまつしまさんみつばのすましじる りんご	赤魚,豚肉 みそ 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 わかめ だし昆布	にんじん 絹さや 糸みつば	生姜,長ねぎ,ごぼう こんにやく,枝豆 えのきたけ 干し椎茸,りんご	ごはん でん粉 上白糖 きざみ麩	白絞油 ごま油 ごま	637 26.6 18.4 2.6
19日	牛乳	むぎ ごはん	だいずとごさかなのごまがらめ コールスローサラダ ひがしまつしまさんぶたにくいりポークカレー	大豆,鶏レバー 豚肉 いんげん豆	牛乳 かえり煮干し チーズ スキムミルク	にんじん	枝豆,キャベツ きゅうり,コーン 玉ねぎ,にんにく 生姜,りんご	ごはん 米穀麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	705 25.0 21.1 2.6
22日	牛乳	ごはん	～わしよくのひ～ いわしのうめに ちくぜんに ひがしまつしまさんみつばいりかきたまじる みかん ※24にちがひのひのため,22にちにじっし	いわし,鶏肉 かつお節,鶏卵 絹ごし豆腐 なると巻	牛乳 だし昆布	にんじん 絹さや 糸みつば	ごぼう,たけのこ 干し椎茸,梅肉 こんにやく れんこん,みかん	ごはん きび砂糖 でん粉	ごま油	605 27.5 17.4 1.9
24日	牛乳	とうにゅう じょうパン	ミートサンド フルーツヨーグルトあえ やさいスープ	豚肉,鶏レバー 大豆,鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン パセリ トマト	玉ねぎ,みかん パインアップル 黄桃,大根,生姜 にんにく	豆乳食パン 上白糖 じゃがいも	サラダ油	624 29.9 19.1 3.1
25日	牛乳	ごはん	ポテトコロッケ バックソース むすびこんぶのごもくに じゃがいものみそしる	鶏肉,大豆 かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 昆布 煮干し	にんじん いんげん	枝豆,ごぼう こんにやく,大根 長ねぎ 玉ねぎ,コーン	ごはん,でん粉 きび砂糖,豆麩 じゃがいも パン粉,小麦粉 砂糖	白絞油 サラダ油	616 22.2 17.3 2.1
26日	牛乳	ごはん	ポークシューマイ(2こ) ひがしまつしまさんこまつなのいそべあえ マーボーどうふ	木綿豆腐 豚肉,大豆 みそ,鶏肉 はたて貝エキス	牛乳 焼きのり	こまつな にんじん にら	もやし,キャベツ 干し椎茸,きくらげ 生姜,にんにく 玉ねぎ,長ねぎ	ごはん きび砂糖 でん粉 小麦粉,砂糖	サラダ油 ごま油	628 27.0 21.2 3.2
29日	牛乳	ごはん	あじフライ バックソース はるさめサラダ みやぎけんのきょうどりより「おくずかけ」	あじ,かつお節 ロースハム 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 だし昆布	にんじん 絹さや	きゅうり,もやし 干し椎茸 こんにやく たけのこ	ごはん,春雨 三温糖,豆ふ じゃがいも 上白糖,でん粉 パン粉,小麦粉	白絞油 ごま ごま油	619 23.3 18.7 2.5
30日	牛乳	ごはん	タンドリーチキン キャベツのごま炒め キムチとんじる りんごゼリー★	鶏肉,油揚げ 豚肉,みそ 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	レモン,キャベツ にんにく,はくさい もやし,えのきたけ 玉ねぎ,りんご,大根	ごはん 上白糖 じゃがいも グラニュー糖	サラダ油 ごま	618 28.9 17.8 2.1

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月	牛乳	ごはん	ツナたまごやきあんかけ 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,ツナ	牛乳 煮干し 昆布だし	にんじん	玉ねぎ,こんにやく 枝豆,はくさい 長ねぎ	ごはん でん粉,上白糖 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	617 27.1 18.5 2.5
2日	牛乳	ごはん	かつおとだいのあげに もやしのピリからいため ワンタンスープ アセロラゼリー★	かつお 大豆,豚肉	牛乳	にら にんじん	もやし,干し椎茸 たけのこ,はくさい アセロラ,生姜 長ねぎ	ごはん 中ざら糖 上白糖,でん粉 ワンタン	白絞油 アーモンド サラダ油	673 29.9 19.1 2.9
4日	牛乳	ごはん	とりささみのチリソース ひがしまつしまさんこまつなのツナあえ けんちんじる	鶏ささみ まぐろ油漬 木綿豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	こまつな にんじん	にんにく,生姜 もやし,キャベツ コーン,大根 長ねぎ,こんにやく	ごはん でん粉 上白糖 じゃがいも	白絞油 ごま油	600 31.1 17.0 2.1

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は宮城県及び東松島市の地場産物です。(今月のみ宮城県産も太字)

※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。