

11月給食たより (中学校)

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・生徒を応援するために、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、ちぢみほうれん草、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金	牛乳	ごはん	鮭のねぎソース 鶏肉と大根の炒り煮 えのきたけの味噌汁 宮城県産大豆の納豆★	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	845 44.3 22.1 3.7
8月	牛乳	麦 ごはん	きびなごカリカリフライ(3本) 海藻サラダ 中華飯	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,米粒麦 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	819 34.2 19.9 4.3
9火	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグのケチャップソース 切干大根の炒め煮 のっぺい汁	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 たまごたけ,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	818 29.0 24.7 3.1
10水	牛乳	ツイスト パン	鶏肉のマスタード焼き もやしとウインナーのソテー 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	777 37.8 27.7 4.1
11木	牛乳	ごはん	揚げぎょうざ(3個) マーボー春雨 にら玉スープ	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	819 31.6 19.8 3.5
12金	牛乳	ごはん	さばの生姜醤油焼き イトくんサラダ きのこ汁	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 たまごたけ,長ねぎ	ごはん 砂糖		785 30.8 28.2 2.1
15月	牛乳	ごはん	笹かまの磯辺揚げ ひじきとごぼうのいり煮 宮城県産の郷土料理「油麩入りはっと汁」 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 ひじき 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 きび砂糖 すいとん	白絞油 サラダ油	897 33.5 21.0 3.0
16火	牛乳	イト給食 の日 ごはん	牛タンつくねの照り焼き 東松島産小松菜の中華和え 東松島産さつまいも入りさつま汁 宮城県産味付けのり	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	829 32.6 25.3 4.1
17水	牛乳	背割り ソフト パン	ウインナーのケチャップがけ 大根サラダ 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	817 30.2 25.1 4.1
18木	牛乳	ごはん	赤魚のバンバンジーソース ごぼうと豚肉の炒め煮 東松島産みつばのすまし汁 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	824 32.6 21.1 3.1
19金	牛乳	麦 ごはん	大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ 東松島産豚肉入りポークカレー	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 米粒麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	902 30.5 25.0 3.3
22月	牛乳	ごはん	～和食の日～ いわしの梅煮 筑前煮 東松島産みつば入りかき玉汁 みかん ※24日がパンの日の為,22日に実施	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	787 33.8 19.9 2.3
24水	牛乳	豆乳 食パン	ミートサンド フルーツヨーグルト和え 野菜スープ	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	785 36.9 23.1 4.1
25木	牛乳	ごはん	ポテトクロック バックソース 結び昆布の五目煮 じゃがいもの味噌汁	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	796 26.9 19.8 2.7
26金	牛乳	ごはん	ポークシューマイ(3個) 東松島産小松菜の磯辺和え マーボー豆腐	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	839 33.9 26.2 4.1
29月	牛乳	ごはん	あじフライ バックソース 春雨サラダ 宮城県産の郷土料理「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	802 28.3 21.6 2.9
30火	牛乳	ごはん	タンダーリーチキン キャベツのごま炒め キムチ豚汁 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	786 35.1 20.3 2.6

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	ツナ卵焼きあんかけ 肉じゃが 白菜と油揚げの味噌汁	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	801 33.1 21.5 3.2
2火	牛乳	ごはん	かつおと大豆の揚げ煮 もやしのピリ辛炒め 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	862 36.6 22.0 3.6
4木	牛乳	ごはん	鶏ささみのチリソース 東松島産小松菜のツナ和え けんちん汁	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	780 37.4 19.3 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。