

10月 給食だより (中学校)



令和4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 (水)

「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)

- 3日(月) 南小、桜華小5年
- 5日(水) 大曲小4年
- 12日(水) 未来中3年
- 13日(木) 未来中2年・3年
- 14日(金) 赤井小1年、南小6年、未来中2年・3年
- 19日(水) 西小、桜華小
- 24日(月) 大曲小、西小、桜華小、宮野森小
- 25日(火) 東小
- 26日(水) 大曲小1年、大塩小
- 27日(木) 一中
- 28日(金) 桜華小2年、一中、二中、未来中
- 31日(月) 東小、大塩小

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 ★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		
3月	牛乳 ごはん	さんまのかば焼き 東松島産小松菜の海苔和えのつべい汁 角チーズ	さんま 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳、のり だし昆布 チーズ	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ だいこん、ごぼう こんにゃく、 長ねぎ でん粉	ごはん 上白糖 ごま油 ごま	776 27.9 26.1 3.1	
4月	牛乳 ごはん	ビビンバ(豚肉炒めもの) ビビンバ(ナムル) 塩ワタンスープ ★豆乳パンナコッタ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ、たけのこ にんにく、生姜 大豆もやし、もやし キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ 、いちご果汁	ごはん きび砂糖 上白糖 ワタンスープ 水あめ	ごま油 ごま サラダ油	766 33.9 18.0 3.1
5月	牛乳 ミルク パン	豆腐ハンバーグ照焼ソース きのこペンネのクリーム煮 キャベツのスープ煮	豆腐、鶏肉 ショルダーベーコン	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、にんにく 生姜、キャベツ	サラダ油 バター 大豆油	772 31.5 28.3 3.9	
6月	牛乳 ごはん	鶏ささみのチリソース グリーンサラダ わかめの味噌汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節、 みそ	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ブロッコリー	にんにく、生姜 キャベツ、 きゅうり だいこん、 長ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖 ごま油 トレンジング	771 36.6 20.6 2.7	
7月	牛乳 ごはん	さばのみそ煮 鶏肉と大根の炒り煮 みつばのすまし汁 りんご	さば、鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	牛乳、わかめ だし昆布	にんじん さやえんどう 糸みつば	生姜、だいこん えだまめ、にんにく えのきたけ、 長ねぎ 干し椎茸、りんご	ごはん、上白糖 きざみ麩	758 31.6 19.3 2.7	

※都合により献立を変更する場合があります。太字の食品は、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。

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		
11月	牛乳 ごはん	笹かまのチーズピカタ きんぴらごぼう ごま入りもやしスープ ★納豆	笹かま、鶏卵 豚肉、 みそ 納豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	ごぼう、こんにゃく 玉ねぎ、もやし コーン	ごはん、小麦粉 きび砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま	757 33.7 17.2 3.9
12月	牛乳 低塩 パン	インディアン焼きそば ポークシューマイ(3個) ブルーベリー入りフルーツヨーグルト	豚肉、鶏肉 ほたて	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし、玉ねぎ キャベツ、生姜 みかん、にんにく パインアップル ブルーベリー、黄桃	ソフトパン 焼きそば麺 上白糖、小麦粉 でんぷん	サラダ油 ラード	889 30.7 25.1 3.5
13月	牛乳 ごはん	あじの香味ソース焼き 肉じゃが トマトと卵のスープ	あじ、豚肉 バラベーコン 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ レタス、長ねぎ 生姜、にんにく	ごはん じゃがいも きび砂糖 砂糖、でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	796 35.1 22.8 3.4
14月	牛乳 ごはん	油淋鶏 イートくんサラダ きのこ汁	鶏肉、生揚げ みそ 、かつお節	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	生姜、 長ねぎ 、もやし キャベツ、 きゅうり だいこん、にんにく ぶなしめじ えのきたけ	ごはん、でん粉 三温糖、小麦粉	大豆油 ごま油 トレンジング	789 30.6 26.1 2.6
17月	牛乳 ごはん	白身魚フライのピリ辛ソース 東松島産小松菜のごま和え 豚汁 ハロウィンミニゼリー	ホキ、豚肉 木綿豆腐 かつお節 みそ	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	にんにく、生姜 長ねぎ 、もやし だいこん、ごぼう はくさい、こんにゃく オレンジ果汁	ごはん、上白糖 でん粉、三温糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま	802 30.2 21.3 2.9
18月	牛乳 ごはん	鶏肉のガーリック焼き 切干大根と萋わかめの炒り煮 肉団子入り春雨スープ ★ヨーグルト	鶏肉、油揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 くわわかめ ヨーグルト	にんじん	干し椎茸、こんにゃく 切干大根、 長ねぎ えのきたけ、生姜 きくらげ、はくさい 玉ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 きび砂糖 パン粉	ごま油 ごま 大豆油	842 38.3 20.3 3.2
19月	牛乳 横割り 丸パン	ポテトコロッケ/バックソース りっちゃんサラダ スープスパゲティ	ロースハム かつお節 バラベーコン	牛乳、塩昆布 生クリーム	にんじん パセリ サヤインゲン	キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ マッシュルーム	丸パン、上白糖 スパゲティ じゃがいも パン粉、小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油 バター	861 29.0 32.0 4.3
20月	牛乳 ごはん	〇イート給食の日〇 さばのごま風味焼き 豚肉ときのこのピリ辛炒め 油麩のみそ汁 東松島産味噌汁	さば、豚肉、大豆 木綿豆腐 かつお節 みそ	牛乳、煮干し 味噌汁	にんじん パプリカ ごまつな	干し椎茸、にんにく ぶなしめじ えのきたけ、生姜 たけのこ、玉ねぎ	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも 油麩	ごま油	866 39.1 29.4 3.0
21月	牛乳 ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまがらめ 海藻サラダ	鶏レバー、豚肉 いんげん豆 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ、海藻 わかめ かえり煮干し	にんじん	玉ねぎ、りんご 生姜、にんにく グリーンピース きゅうり 、だいこん コーン、えだまめ	ごはん、米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油 ごま トレンジング	834 29.8 21.0 3.5
24月	牛乳 ごはん	肉団子の甘酢がらめ(4個) 東松島産小松菜とコーンのサラダ 油麩入りはっと汁	まぐろ油漬け 鶏肉、豚肉 かつお節	牛乳 だし昆布	ごまつな にんじん	もやし、コーン きゅうり 、だいこん 長ねぎ 、干し椎茸 玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 油麩、小麦粉	大豆油 トレンジング	830 30.9 22.2 2.9
25月	牛乳 ごはん	もうかざめのねぎソース もやしのピリ辛炒め 卵入り白菜スープ ★鉄強化ヨーグルト	もうかざめ 豚肉、鶏肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	長ねぎ 、もやし 干し椎茸、はくさい たけのこ	ごはん きび砂糖 上白糖、でん粉 小麦粉	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	792 37.4 19.5 3.4
26月	牛乳 米粉 パン	かぼちゃ型ハンバーグのトマトソース ジャーマンポテト パンブキンポタージュ	鶏肉、豚肉、 バラベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム	パセリ にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ、コーン 生姜、にんにく	米粉パン 上白糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油 ラード	809 32.2 29.5 3.8
27月	牛乳 ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ ひじきとごぼうの炒り煮 ひきな汁 みかん	鶏肉、かつお節 鶏卵、さつまいも 油揚げ、 みそ 木綿豆腐	牛乳、ひじき だし昆布 煮干し	にんじん ゆきな	ごぼう、こんにゃく えだまめ、だいこん 長ねぎ 、みかん	ごはん、上白糖 でん粉、まめふ	サラダ油	775 30.3 19.8 3.0
28月	牛乳	中学校給食なし							
31月	牛乳 ごはん	チキンソースカツ チョコレートサラダ もずく汁	鶏肉、鶏卵 木綿豆腐 かつお節、 みそ	牛乳 わかめ もずく 煮干し	にんじん パプリカ	キャベツ、 きゅうり はくさい、 長ねぎ	ごはん、小麦粉 パン粉 きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま トレンジング	800 34.6 19.1 2.9

