

11月 給食だより (中学校)

令和4年 11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。

秋も深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。朝晩はだいぶ冷える日も増えてきます。体調を崩さないよう、十分に注意して生活しましょう。11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連することについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

「11月はすくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」

宮城県で生産・加工・出荷される食材を学校給食に利用して地域との結びつきを学び、望ましい食習慣や食生活などについて理解を深めようとするものです。毎月の給食にも東松島市産や宮城県産の食材をできるだけ取り入れています。今月は特に多く登場します。11日は東松島市産の食材をたくさん取り入れた「イート給食の日」です。お楽しみに。

小松菜・きゅうり・みつば・長ねぎ・ごはん・みそ・やきそば・きくらげ・さつまいも・納豆などは東松島市内で作られたものです。毎日つく牛乳は、宮城県産です。その他、大豆なども宮城県産です。

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3年度も行った事業で、令和4年度は8月から3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(火) 西小
 - 2日(水) 西小
 - 9日(水) 南小
 - 11日(金) 大塩小
 - 14日(月) 南小、二中
 - 15日(火) 桜華小、二中
 - 16日(水) 南小4年
 - 18日(金) 全小学校、全中学校
 - 24日(木) 宮野森小4年、二中2年
 - 25日(金) 赤井小4年、二中2年

※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 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 | 春巻き チャーシュー豆腐 わかめスープ ミニ洋梨ゼリー | 豚肉、厚揚げ 木綿豆腐 | 牛乳、わかめ | にんじん 青ピーマン | しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ もやし、ぶなしめじ 長ねぎ、キャベツ、コーン にんにく、洋梨 | ごはん、上白糖 じゃがいも 小麦粉、米粉 春雨、でん粉 | 大豆油 サラダ油 ごま ラード | 848 27.5 28.4 2.9 |
| 2水 | 牛乳 | 低塩パン | 豆腐ハンバーグ和風ソース イタリアンサラダ 米粉あっさりシチュー | 豆腐、鶏肉 ポークウインナー バラベーコン | 牛乳 生クリーム スキムミルク | ブロッコリー 赤パプリカ にんじん | レモン果汁、キャベツ きゅうり、玉ねぎ ぶなしめじ、えだまめ しいたけ、にんにく | 低塩パン じゃがいも、米粉 パン粉、小麦粉 | 大豆油 バター ドレッシング | 808 33.4 31.3 3.0 |
| 4金 | 牛乳 | ごはん | 肉団子のごまがらめ(4個) 東松島産ごまつなの海苔和え さつま汁 | 鶏肉、豚肉 木綿豆腐、みそ かつお節 | 牛乳、煮干し だし昆布 のり | ごまつな にんじん | もやし、キャベツ こんにゃく、ごぼう だいこん、長ねぎ 玉ねぎ | ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 さつまいも | 大豆油 ごま サラダ油 | 799 31.6 24.0 2.9 |
| 7月 | 牛乳 | ごはん | 鯖の和風カレー焼き ひじきと生揚げのいり煮 呉汁 りんご | さば、厚揚げ かつお節 大豆、みそ 油揚げ | 牛乳、ひじき 煮干し | にんじん ごまつな | しょうが、ごぼう えだまめ、玉ねぎ だいこん りんご | ごはん 上白糖、でん粉 じゃがいも | サラダ油 | 835 32.5 28.3 2.8 |

※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 東松島市の地場産品です。
※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 11月21日(月)

「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 | | |
| 8火 | 牛乳 | ごはん | 香味焼肉炒め アーモンド入りサラダ 春雨スープ ★ヨーグルト | 豚肉 ショルダーベーコン | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ごまつな | 玉ねぎ、長ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ、もやし きくらげ、はくさい | ごはん、きび砂糖 上白糖、春雨 | ごま油 ごま アーモンド | 801 33.0 18.7 2.7 |
| 9水 | 牛乳 | ソフトパン | 鶏肉のマスタード焼き ペンネとツナのトマトソース煮 ポトフスープ コーヒー牛乳の素 | 鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉 ポークウインナー | 牛乳 | トマト にんじん | 玉ねぎ、ぶなしめじ しょうが、だいこん キャベツ、にんにく | ソフトパン 上白糖、 ペンネ、マカロニ じゃがいも | オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ | 806 41.4 24.7 4.1 |
| 10木 | 牛乳 | ごはん | 赤魚のバンバンジーソース 油麩入り肉じゃが 東松島産三つ葉と卵のスープ 東松島産味付けのり | 赤魚、豚肉 かつお節、鶏卵 豆腐、大豆 | 牛乳 だし昆布 味付けのり | にんじん 糸みつば | 長ねぎ、しょうが、玉ねぎ こんにゃく、えだまめ はくさい、干し椎茸 きくらげ | ごはん、でん粉、 上白糖、じゃがいも きび砂糖、油麩 | 大豆油 ごま、ごま油 サラダ油 | 851 38.9 23.0 3.2 |
| 11金 | 牛乳 | ごはん | いわしかりかりフライ すき焼き煮 わかめのごま和え ★東松島産大豆の納豆(イート給食の日) | 豚肉、 木綿豆腐 納豆 | 牛乳、わかめ 小いわし | にんじん ごまつな | はくさい、干し椎茸 えのきたけ、長ねぎ もやし、しょうが こんにゃく | ごはん、きび砂糖 上白糖、 米粉、パン粉 | 大豆油 サラダ油 ごま | 793 34.9 23.8 2.7 |
| 14月 | 牛乳 | ごはん | 鶏ささみのりかつお揚げ ごぼうとぶた肉のみそ炒め 油麩入りはっと汁 | 鶏ささみ、かつお節 豚肉、みそ、鶏肉 | 牛乳、焼きたけ だし昆布 | にんじん | しょうが、ごぼう、えだまめ だいこん、長ねぎ 干し椎茸、こんにゃく | ごはん、上白糖 でん粉、はっと 油麩 | 大豆油 ごま油、ごま | 852 41.7 18.2 2.8 |
| 15火 | 牛乳 | ごはん | マーボー豆腐 大根サラダ 東松島産さつま芋と 小魚のごまがらめ | 木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ ほたて | 牛乳 かえり煮干し | にんじん、にら ブロッコリー | 干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく、長ねぎ だいこん、コーン レモン果汁 | ごはん、きび砂糖 でん粉、さつまいも 上白糖 | サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油、ごま ドレッシング | 831 33.7 23.2 3.8 |
| 16水 | 牛乳 | 米粉パン | 白身魚フライ/バックソース イートくんサラダ 東松島産もち麦 リゾットトマトスープ 角チーズ | ホキ バラベーコン | 牛乳 チーズ | ごまつな にんじん トマト ブロッコリー | もやし、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんにく | 米粉パン じゃがいも もち麦、マカロニ パン粉、小麦粉 | 大豆油 オリーブ油 ドレッシング | 783 31.0 30.5 3.5 |
| 17木 | 牛乳 | ごはん | ビビンバ(豚肉炒め物) ビビンバ(野菜) ワンタンスープ ★アセロラミルク | 豚肉、豆乳 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | ぶなしめじ、たけのこ にんにく、しょうが、もやし 大豆もやし、干し椎茸 玉ねぎ、はくさい、長ねぎ アセロラ、りんご | ごはん、きび砂糖 ワンタン | ごま油、ごま ドレッシング | 751 32.4 15.9 2.9 |
| 21月 | 牛乳 | ごはん | ハンバーグのきのこソース コロコロポテトサラダ 塩野菜スープ | 鶏肉、ロースハム 豚肉、なると巻 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ、ぶなしめじ えのきたけ、きゅうり コーン、キャベツ、もやし きくらげ、長ねぎ | ごはん、上白糖 じゃがいも でん粉 | サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ ラード | 809 26.8 27.6 2.9 |
| 22火 | 牛乳 | ごはん | チキン南蛮/バックタルタルソース ひじきとチーズのサラダ せんべい汁 | 鶏肉、ツナ かつお節 鶏卵 まぐろ油漬け | 牛乳、ひじき チーズ | にんじん ごまつな | きゅうり、キャベツ、ごぼう ぶなしめじ、こんにゃく 長ねぎ、ピクルス | ごはん、でん粉 上白糖 かやきせんべい | 大豆油 サラダ油 | 866 35.8 27.8 3.0 |
| 24木 | 牛乳 | ごはん | さばの照り焼き 切干大根と茎わかめの煮物 おくずかけ 花みかん | さば、さつま揚げ 木綿豆腐、油揚げ かつお節 | 牛乳 くわかめ だし昆布 | にんじん さやえんどう | しょうが、こんにゃく 切干大根、干し椎茸 たけのこ、みかん | ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも、まめふ | ごま油、ごま | 837 31.2 27.1 2.6 |
| 25金 | 牛乳 | 麦ごはん | ポークビーンズカレー わかめとツナのサラダ ★鉄強化ヨーグルト | 豚肉、鶏レバー 大豆、まぐろ油漬け みそ、ほたて | 牛乳、チーズ スキムミルク チーズ、わかめ 生クリーム ヨーグルト | にんじん トマト | 玉ねぎ、しょうが、りんご 冷凍、りんご、えだまめ きゅうり、キャベツ、コーン にんにく、レモン果汁 | ごはん、米粒麦 じゃがいも | サラダ油 ごま ドレッシング | 878 31.4 22.7 2.8 |
| 28月 | 牛乳 | ごはん | 厚焼玉子のおろしあんかけ ごぼうサラダ キムチ豚汁 | 鶏卵、かつお節 まぐろ油漬け 豚肉、みそ 木綿豆腐 | 牛乳 だし昆布 | にんじん | だいこん、ごぼう コーン、きゅうり、はくさい えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ | ごはん、上白糖 でん粉、じゃがいも | ごま サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ | 801 29.7 24.8 3.4 |
| 29火 | 牛乳 | ごはん | あじの香味竜田揚げ 筑前煮 白菜の味噌汁 お魚ふりかけ | あじ、鶏肉、かつお節 木綿豆腐、油揚げ みそ、いわし節 さば節 | 牛乳 だし昆布 煮干し、青のり | にんじん さやえんどう かぼちゃ | ごぼう、たけのこ 干し椎茸、こんにゃく れんこん、はくさい えのきたけ、長ねぎ しょうが、にんにく | ごはん、でん粉 きび砂糖 じゃがいも 上白糖 | 大豆油 ごま油 ごま | 793 34.6 23.3 3.0 |
| 30水 | 牛乳 | 背割りソフトパン | ウインナーのケチャップかけ 焼きそば フルーツヨーグルトあえ | ポークウインナー 豚肉 | 牛乳、ヨーグルト | にんじん 青ピーマン | もやし、玉ねぎ、キャベツ しょうが、みかん パインアップル、黄桃 いちご、ブルーベリー | ソフトパン 焼きたけ種 上白糖 | サラダ油 | 893 31.9 27.2 3.9 |