

11月給食だより (中学校)



令和6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。

秋も深まり、山の紅葉も色づいてくる季節となりました。朝夕と冷え込む日も多くなり、日中との気温差で風邪をひきやすい時期です。これから寒さがますます厳しくなっていきます。食生活に気をつけて、風邪に負けない体作りをしていきましょう。

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が、今月は特に多く登場します。



小松菜・きゅうり・みつば・長ねぎ・白菜・チンゲン菜・ごはん・みそ・やきそば・きくらげ・さつまいも・納豆・海苔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。

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) 赤井小、西小
6日(水) 赤井小1・2年生
西小
7日(木) 赤井小
8日(金) 大曲小6年生
大塩小
11日(月) 西小
12日(火) 大塩小
14日(木) 桜華小
20日(水) 二中2年生
21日(木) 二中2年生
22日(金) 赤井小4年生
27日(水) 宮野森小4年生
28日(木) 東小4年1組・2組
29日(金) 東小4年3組

地産物の一部を紹介します。

海苔

14日、22日
26日

令和4年10月より東松島市で養殖された生海苔から作られた味付け海苔と焼きのりを給食に提供しています。パリパリとして香ばしくとてもおいしい海苔です。

さつまいも

12日、18日

11月から東松島市鳴瀬地区で栽培されたさつまいもを使っています。11月～1月は、「紅あずま」という品種、2月からは「金時」という品種になるということです。ほくほくとした食感があり甘みが強く、さつま汁にしたり、小魚と揚げてタレでからめたりして給食で提供します。

焼きそば麺

20日

焼きそばの麺は、東松島市内の小野寺製麺さんで作っています。麺を2度蒸して作る茶色の石巻焼きそばです。当日は、熱々の麺を納品して頂

11月献立表

日	献立名 ★は各校配送			おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示 エネルギー・kcal たんぱく質・g 脂質・g 食塩相当量・g
				あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 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 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	
1金	牛乳	ごはん	マクロカツ/バックソース ポテトとかぼちゃのサラダ 東松島産小松菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ みそ、ローズハム まぐろ、ほたて	牛乳 煮干し	かぼちゃ にんじん ごま油	きゅうり、コーン 玉ねぎ、長ねぎ しょうが、だいこん	ごはん、上白糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 ノンエッグ マヨネーズ	842 27.2 28.9 2.6
5火	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮 ポークシューマイ（3個） もやしのナムル	豚肉、木綿豆腐 鶏肉、ほたて	牛乳	にんじん ごま油 ほうれん草	にんにくしょうが たけのこはくさい 大豆もやし玉ねぎ もやし	ごはん、上白糖 ごま油 でん粉、小麦粉	サラダ油 ごま油 ラード	771 32.8 21.1 2.8
6水	牛乳	減塩 チョコ クリーム	鶏肉のオレンジソース イトくんサラダ スープバゲティ	鶏肉 バラベーコン 大豆粉	牛乳 生クリーム スキムミルク	ごま油 にんじん ブロッコリー	もやし キャベツきゅうり 玉ねぎ、ぶなしめじ	減塩パン マーマレード 上白糖、でん粉 スバゲティ	バター ドレッシング 植物油	820 37.6 30.6 3.4

日			献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示	
					あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 熱や力のもとになる		エネルギー kcal	
					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	たんぱく質 g	脂質 g
7 木	牛乳	ごはん	笹かまの南部揚げ ひじきと厚揚げの煮物 豚汁	笹かまほこ、鶏肉 豚肉、厚揚げ 木綿豆腐、鶏卵 かつお節、みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	ごぼう、えだまめ ごんにん、えだまめ はくさい またけ、長ねぎ	ごはん 天ぷら粉 上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	783 31.2 23.9 2.6		
8 金	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、大豆、 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、にんにく、しょうが りんご、もやし、えのきたけ コーン、長ねぎ、みかん パインアップル、黄桃 いちご、ブルーベリー	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油	777 33.6 16.6 3.0		
11 月	牛乳	ごはん	もうかざめのパンバンジーソース 大根と豚肉のオイスター炒め 豆腐とわかめのみそ汁 ★ヨーグルト	もうかざめ 豚肉、木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳、わかめ ヨーグルト 煮干し	にんじん ごま油	長ねぎ、しょうが だいこん、えだまめ えのきたけ、ごんにん、えだまめ 玉ねぎ	ごはん、上白糖 三温糖、でん粉 まめふ じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま油 サラダ油	840 35.6 22.6 2.9		
12 火	牛乳	ごはん	厚焼玉子のおろしあんかけ わかめのごま和え 東松島産さつま芋入りさつま汁 ★のびる産大豆の納豆	鶏卵、かつお節 鶏肉、木綿豆腐 みそ、納豆	牛乳、わかめ 煮干し だし昆布	ほうれんそう ごま油 にんじん	だいこん、もやし ごんにん、えだまめ ごぼう、はくさい 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 さつまいも	ごま サラダ油	799 33.6 22.9 3.1		
13 水	牛乳	横割り丸パン	ハンバーグ照り焼きソース 大豆のトマト煮 きのこチャウダー	豚肉 ウインナー 大豆、鶏肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	トマト、パセリ にんにく パプリカ	玉ねぎ、にんにく ぶなしめじ エリンギ	丸パン、上白糖 でん粉、マカロニ じゃがいも	オリーブ油 バター ラード	867 37.4 35.1 3.8		
14 木	牛乳	ごはん	鶏肉のみそチーズ焼き 東松島産小松菜の海苔和え カレーはっと汁 りんご	鶏肉、みそ いんげん豆 豚肉、油揚げ かつお節	牛乳 チーズ 焼き、のり	ごま油 にんじん トマト	もやし、キャベツ 玉ねぎ、干し椎茸 ぶなしめじ、長ねぎ りんご	ごはん、上白糖 油麩、はっと	サラダ油	842 36.5 20.0 2.6		
18 月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 東松島産小松菜の中華和え 東松島産さつま芋と小魚のごまがらめ	豆腐、豚肉 大豆、みそ	牛乳、わかめ かえり煮干し	にんじん にら ごま油	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく、長ねぎ たけのこ、大豆、もやし きゅうり、えだまめ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 さつまいも 三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油 ごま油 アーモンド	809 30.6 23.4 3.8		
19 火	牛乳	ごはん	さばのキムチ焼き 肉じゃが 春雨スープ	さば、みそ 豚肉 バラベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ ごんにん、えだまめ きくらげ、はくさい 長ねぎ	ごはん、三温糖 じゃがいも きび砂糖、春雨	サラダ油 ごま油	833 29.8 28.7 3.1		
20 水	牛乳	減塩パン	塩焼きそば ウインナーのケチャップかけ 海藻サラダ	豚肉 ポークウインナー 焼きちくわ	牛乳 わかめ 赤とさか ふのり、昆布	にんじん ピーマン にんじん	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ きゅうり、だいこん	減塩パン 焼きそば、種 上白糖	サラダ油 ドレッシング	776 30.2 26.9 3.6		
21 木	牛乳	ごはん	鶏肉の香味ソース キャベツともやしのピリ辛炒め 油麩のみそ汁 お魚ふりかけ	鶏肉、豚肉 木綿豆腐、みそ かつお節 いわし、節	牛乳 昆布、青のり のり、煮干し	にら にんじん ごま油 かぼちゃ	もやし、長ねぎ だいこん、えのきたけ しょうが、キャベツ 玉ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、水あめ じゃがいも 油麩	大豆油 サラダ油 ごま油	765 35.0 19.9 2.8		
22 金	牛乳	ごはん	鮭フライ/バックソース 筑前煮 東松島産水菜のかきたま汁 東松島産味付けのり	さけ、鶏肉 かつお節、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布 味付けのり	にんじん きぬさ 水菜	ごぼう、たけのこ 干し椎茸、れんこん はくさい、ごんにん、えだまめ ぶなしめじ	ごはん、でん粉 上白糖、きび砂糖 ライ麦粉、パン粉 小麦粉	大豆油 ごま油	783 35.6 20.8 2.5		
25 月	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢たれ 切干大根の炒め煮 キムチ豚汁	鶏肉、豚肉 さつま揚げ みそ、かつお節 木綿豆腐	牛乳	にんじん	切干大根、ごんにん、えだまめ たけのこ、えだまめ はくさい、ごんにん、えだまめ えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	サラダ油 ラード	783 28.8 23.5 3.1		
26 火	牛乳	ごはん	鶏肉の海苔空揚げ きんぴらごぼう 東松島産チンゲン菜と卵のスープ 花みかん	鶏肉 さつま揚げ 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 あおさ 焼きのり	にんじん チンゲンサイ	しょうが、ごぼう ごんにん、えだまめ 玉ねぎ、えのきたけ みかん、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉 きび砂糖	大豆油 ごま油 サラダ油	796 33.7 22.5 2.6		
27 水	牛乳	ソフトパン	スパゲティミートソース ポテトコロッケ/バックソース コーンサラダ	豚肉 バラベーコン 大豆粉	牛乳 チーズ	にんじん トマト、パセリ にんにく かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ きゅうり、コーン えだまめ、セロリ	ソフトパン スパゲティ、砂糖 じゃがいも、でん粉 パン粉、小麦粉	オリーブ油 大豆油 ドレッシング	875 33.0 27.0 3.5		
28 木	牛乳	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 春雨の炒め物 みそワンタンスープ ミニヨーグルトゼリー	ちくわ、豚肉 みそ	牛乳 あおさ 発酵乳	にんじん にら チンゲンサイ	もやし、干し椎茸 はくさい、ごんにん、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ	ごはん、小麦粉 きび砂糖、春雨 上白糖、でん粉 ワンタン	大豆油 サラダ油 ごま油	814 26.6 22.6 3.1		
29 金	牛乳	麦ごはん	ポークビーンズカレー ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ	鶏レバー、豚肉 大豆、いんげん豆 ハム、鶏卵、かつお節 まぐろ、油揚げ	牛乳 スキムミルク チーズ だし昆布	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご キャベツ、きゅうり	ごはん、米粒麦 じゃがいも、砂糖 でん粉	サラダ油 ドレッシング	865 30.8 23.6 3.1		

※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 東松島市の地産品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、塩分量が少い献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。 塩eco=減塩