

11月給食だより (小学校)



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

地場産品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、さつまいにしたり、小魚と

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月こんだてひょう

今月の食育相談日
11月19日(火)

「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。(TEL:24-9409)

日	こんだてめい ★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
							あかのなかなま 血や肉になる		みどりのなかなま 体の調子を整える		きいろのなかなま 熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)
							1群 魚 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	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1金	牛乳	ごはん	マクロカワ/バックソース ポテトとかぼちゃのサラダ ひがしまつしまさんごまつなのみそしる	塩 eco	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 ごまつな	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	637 21.3 24.4 2.0		
5火	牛乳	ごはん	とうふのちゅうかに ボークシューマイ(2こ) もやしのナムル		豚肉、木綿豆腐 鶏肉、ほたて	牛乳	にんじん にら ごまつな 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 でん粉、小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま ラード	581 26.1 17.8 2.2		
6水	牛乳	げんえん パン チョコ クリーム	とりにくのオレンジソース イトくんサラダ スープスバゲティ		鶏肉 バラベーコン 大豆粉	牛乳 生クリーム スキムミルク	ごまつな 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 マーメレード 上白糖、でん粉 スバゲティ		671 31.3 26.9 2.6		

日		こんだてめい ★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
			あかのなかなま 血や肉になる		みどりのなかなま 体の調子を整える		きいろのなかなま 熱や力のもとになる						エネルギー(kcal)
			1群 魚 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) 食塩相当量(g)
7木	牛乳	ごはん	ささかまのなんがあげ ひじきとあつあげのもの としる	塩 eco	笹かまぼ、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、えだまめ はくさい まい、たけ、長ねぎ	ごはん、上白糖 たまご、上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	600 25.6 20.6 1.9		
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あえ		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	604 27.4 14.6 2.2		
11月	牛乳	ごはん	もうかざめのハンパシソース だいこんとぶたにくのオイスター いめととうふかめのみそしる ★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 ごまつな	長ねぎ、しょうが だいこん、えだまめ えのきたけ、ごん、えだまめ えのきたけ、ごん、えだまめ えのきたけ、ごん、えだまめ	ごはん、上白糖 ごま ごま油 ごま	大豆油 ごま ごま油 ごま	640 28.7 19.0 2.3		
12火	牛乳	ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ わかめのごまあえ ひがしまつしまさんごまつまいも りさつまる ★のびるさんだいのりなつとう		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	ほうれん草 ごまつな にんじん	だいこん、もやし ごん、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	634 28.4 20.7 2.5		
13水	牛乳	よこわり まるパン	ハンバーグでりやきソース だいのりトマトに きのこチャウダー		豚肉 ウィンナー 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 にんじん パプリカ	玉ねぎ、にんにく ごん、えだまめ 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	698 30.5 29.4 2.7		
14木	牛乳	ごはん	とりにくのみそチーズやき ひがしまつしまさんごまつな のりあえ カレーはつとじ りんご (イトくんでゅうしよくのひ)	塩 eco	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	ごまつな 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、はつと	サラダ油	652 29.7 17.3 2.0		
18月	牛乳	ごはん	マーボーとうふ ひがしまつしまさんごまつな のちゅうかあえ ひがしまつしまさんごまつまいも とごまのなごまがめ		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 ごまつな	干し椎茸、さく、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 アーモンド	621 25.0 20.1 2.9		
19火	牛乳	ごはん	さばのキムチやき にくじゃが はるさめスープ		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、えだまめ さく、らげ、はくさい 長ねぎ	ごはん、三温糖 ごま油 きび砂糖、春雨	サラダ油 ごま油	643 24.5 24.1 2.4		
20水	牛乳	げんえん パン	しおやきそば ウィンナーのケチャップかけ かいそうサラダ		豚肉 ポークウィンナー 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、上白糖	サラダ油 ドレッシング	630 25.0 24.3 2.9		
21木	牛乳	ごはん	とりにくのこうみソース キャベツともやしのピリからいため あぶらふのみそしる	塩 eco	鶏肉、豚肉 木綿豆腐、みそ	牛乳 煮干し	にら にんじん ごまつな	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 じゃがいも、油麩	大豆油 サラダ油 ごま油	583 28.0 17.0 2.0		
22金	牛乳	ごはん	さけフライ/バックソース ちくせんに ひがしまつしまさんみずなのかきたまじる ひがしまつしまさんあじつかけのり	塩 eco	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 きぬさや 水菜	ごぼう、たけのこ 干し椎茸、りんご はくさい、ごん、えだまめ ごん、えだまめ	ごはん、上白糖 でん粉、きび砂糖 ライ麦粉、パン粉 小麦粉	大豆油 ごま油	606 29.3 18.1 1.9		
25月	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのあまずたれ きりぼしだいごんのいために キムチとしる		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、えだまめ たけのこ、えだまめ はくさい、ごん、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	610 23.8 20.4 2.4		
26火	牛乳	ごはん	とりにくのりからあげ きんぴらごぼう ひがしまつしまさんチンゲンサイとたまごのスープ はなみかん	塩 eco	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、えだまめ さく、らげ 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 サラダ油	621 27.4 19.3 1.9		
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 にんじん かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ きゅうり、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	678 26.4 22.0 2.6		
28木	牛乳	ごはん	ちくわのいそべあげ はるさめのいためもの みそワナンドーナツ 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、コーン、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 ワナンドーナツ	大豆油 サラダ油 ごま油	608 20.7 17.7 2.4		
29金	牛乳	むぎ ごはん	ボ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、油漬け	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	685 25.8 20.9 2.6		

※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。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、塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。 塩eco=減塩