

10月 給食だより (小学校)

秋も深まり、山のもみじ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引きやすい時期です。これから寒さがますます厳しくなっていくので、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！

令和元年 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。

■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(木) 大塩小5年
- 4日(金) 一中
- 9日(水) 赤井南小5年
- 15日(火) 赤井小
- 16日(水) 東小、大曲小、大塩小西小、赤井南小、桜華小
- 21日(月) 東小、大曲小、大塩小西小、赤井南小、桜華小、宮野森小、未来中
- 24日(木) 桜華小2年・特支一、二中
- 25日(金) 赤井小、宮野森小5年一、未来中
- 29日(火) 大塩小
- 30日(水) 西小、未来中2年
- 31日(木) 西小、桜華小1年二、中2年、未来中2年

舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになってきているため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。

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 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	とうふハンバーグのてりやき きんぴらごぼう ごまいりもやしスープ てつきょうかヨーグルト★	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	生姜 ごぼう こんにやく 玉葱 もやし コーン	ごはん 上白糖 上白糖 上白糖 上白糖 上白糖	サラダ油 ごま	638 26.1 14.9 2.4
2水	牛乳	ココアパン	オムレツのケチャップソース きのこペンネのソテー ミートボールスープ	鶏卵 鶏肉 豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん 青ピーマン	ぶなしめじ 玉葱 にんにく キャベツ 生姜	ココアパン きび砂糖 ペンネ 上白糖 上白糖	オリーブ油 白絞油	610 22.2 23.0 3.1
3木	牛乳	ごはん	とりにくのちゅうかからあげ イートくんサラダ えのきたけのみそ汁 ぶどうゼリー★ イート給食の日	鶏肉 木綿豆腐 かつお節 みそ	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	長ねぎ 生姜 もやし キャベツ きゅうり えのきたけ きざみふ ぶどう果汁	ごはん 上白糖 上白糖 上白糖 上白糖	白絞油 ごま油	647 29.0 17.2 2.2
4金	牛乳	ごはん	いわしのうめに にくじゃが あおもりけんのきょうどりょうり 「せんべいじる」	豚肉 鶏肉 かつお節 いわし	牛乳	にんじん	長ねぎ こんにやく えだまめ 大根 梅 ごぼう 白菜 玉葱 ぶなしめじ 干し椎茸	ごはん 上白糖 上白糖 上白糖	サラダ油	682 28.3 19.0 2.2
7月	牛乳	ごはん	さばのパンバンジーソース きゅうりとわかめのサラダ たまごスープ	さば 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	長ねぎ 生姜 きゅうり もやし 玉葱	ごはん 上白糖 上白糖	ごま ごま油	612 23.4 22.4 2.5
8火	牛乳	ごはん	さつまいもコロツケ バックソース もやしとウィンナーのソテー みそワンドンスープ	ウィンナー 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン いら	もやし キャベツ コーン にんにく 長ねぎ	ごはん 上白糖 上白糖	白絞油 サラダ油 ごま油	663 20.8 21.1 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 東松島市の地産産物です。
※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。

今月の食育相談日 10月18日(金)

「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		
9水	牛乳	よこわりまるパン	ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	鶏肉 豚肉 パラベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン	横割り丸パン 上白糖 上白糖	バター サラダ油	702 26.4 26.0 3.3
10木	牛乳	ごはん	〇10がつ10かはめのあいごデー〇 とりささみのレモンに くきわかめのいりに ひきなじる ブルーベリーゼリー★	鶏ささみ みそ さつま揚げ かつお節 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 茎わかめ 煮干し	にんじん	レモン果汁 干し椎茸 こんにやく 大根 大豆もやし 長ねぎ ブルーベリー果汁	ごはん 上白糖 上白糖	白絞油 サラダ油	632 29.1 15.6 2.1
11金	牛乳	むぎごはん	ござかなとだいのごまがらめ コールスローサラダ ポークカレー	大豆 豚肉 いんげん豆	牛乳 かえり煮干し スキムミルク チーズ	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり コーン 玉葱 生姜 にんにく グリンピース りんごピューレ	ごはん 米粒麦 上白糖 上白糖	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	709 24.7 20.5 2.3
15火	牛乳	ごはん	キャベツのメンチカツ バックソース わかめとツナのあえもの キムチとんじる	まぐろ油漬け 豚肉 みそ 木綿豆腐 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	きゅうり もやし 白菜 大根 えのきたけ 玉葱 キャベツ	ごはん じゃがいも 上白糖 上白糖	白絞油	657 24.2 22.0 3.0
16水	牛乳	ミルクパン	とりにくアップルソース だいのトマトに やさいスープ	鶏肉 パラベーコン 大豆 豚肉	牛乳	トマト缶詰 にんじん	りんごピューレ 玉葱 にんにく キャベツ セロリ 生姜	ミルクパン きび砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	638 31.8 22.4 3.1
17木	牛乳	ごはん	あかうおのたつたあげ むすびこんぶのごもくに かきたまじる	赤魚 鶏肉 大豆 かつお節 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 昆布 だし昆布	にんじん 糸みつば	えだまめ ごぼう こんにやく 干し椎茸 生姜	ごはん 上白糖 上白糖	白絞油 サラダ油	624 28.7 19.5 2.5
18金	牛乳	ごはん	ポークシューマイ(2こ) まめもやしのナムル マーボーどうふ	木綿豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	ごまつな にんじん いら	大豆もやし 干し椎茸 生姜 にんにく 長ねぎ 玉葱	ごはん 上白糖 上白糖	ごま ごま油 サラダ油	662 27.3 22.2 3.6
21月	牛乳	ごはん	とりにくとやさいのケチャップに はるさめサラダ きのこのスープ	鶏肉 みそ ポンレスハム ショルダーベーコン 木綿豆腐	牛乳	にんじん	玉葱 干し椎茸 もやし 玉葱 えだまめ 生姜 きゅうり キャベツ ぶなしめじ えのきたけ たもぎたけ 長ねぎ	ごはん 上白糖 上白糖	白絞油 ごま油 サラダ油 ごま	607 25.5 17.1 3.0
23水	牛乳	こめこパン	はるまき だいのこんサラダ やきそば	鶏肉 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 玉葱 キャベツ 生姜 たけのこ	米粉パン 焼きそば麺 春雨 上白糖 小麦粉	白絞油 サラダ油	677 25.7 20.0 3.1
24木	牛乳	ごはん	さんまのオレンジに ひじきとごぼうのいりに キャベツとあぶらあげのみそしる りんご	さんま 油揚げ さつま揚げ かつお節 みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき だし昆布 煮干し	にんじん	ごぼう こんにやく コーン キャベツ 長ねぎ りんご オレンジ果汁	ごはん 上白糖	サラダ油	647 25.1 21.1 2.2
25金	牛乳	ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ わかめスープ	豚肉 大豆 レバーそぼろ 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 青ピーマン	玉葱 にんにく 生姜 りんごピューレ パイン缶 黄桃缶 たけのこ みかん缶 長ねぎ 干し椎茸	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま	621 26.7 14.4 2.5
28月	牛乳	ごはん	ツナたまごやきあんかけ いためビーフン じゃがいものみそじる	鶏卵 みそ まぐろ油漬け ロースハム 木綿豆腐 かつお節	牛乳 煮干し 昆布	にんじん 青ピーマン	生姜 キャベツ 玉葱 大根 長ねぎ	ごはん 上白糖 上白糖	ごま油 サラダ油	609 22.7 16.4 2.6
29火	牛乳	ごはん	しろみさかなフライ バックソース ぶたにくときこのピリからいため とうふスープ	豚肉 大豆 ショルダーベーコン 絹ごし豆腐 なたと巻 ホキ	牛乳		干し椎茸 にんにく たけのこ えだまめ 白菜 もやし ぶなしめじ 長ねぎ きくらげ	ごはん 上白糖 上白糖	白絞油 ごま油	670 27.1 25.3 2.5
30水	牛乳	ツイストパン	カボチャグラタン ジャーマンポテト だいのこんのスープに ヨーグルト★	バラベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ パセリ	玉葱 セロリ 生姜 大根	ツイストパン じゃがいも 米粉 上白糖 米粉 パスタ	バター サラダ油	779 23.0 31.6 3.1
31木	牛乳	ごはん	ささかまのいそべあげ ぶたにくとだいのものにもの はくさいとあぶらあげのみそしる アーモンドフィッシュ	笹かま 鶏卵 豚肉 油揚げ かつお節 みそ 木綿豆腐	牛乳 あおさ粉 煮干し かつくちいわし	にんじん	大根 えだまめ 白菜 長ねぎ	ごはん 天ぷら粉 きび砂糖 アーモンド 上白糖	白絞油 サラダ油 ごま	635 28.6 20.5 2.4