

# 11月 給食だより (中学校)

令和2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。

〇〇の秋！といえびみなさん何を思い浮かべますか？食欲の秋、読書の秋、運動の秋、芸術の秋…とたくさんありますね。秋は暑い日々が落ち着き比較的過ごしやすい季節となるため、何かに挑戦しやすいという理由からこのようなキャッチフレーズが誕生したそうです。この機会に新しいことに挑戦してみるのも良いかもしれませんね！



## 11月は「すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間」

宮城県は学校給食における地域食材の利用拡大を目的として、毎年11月を「すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間」としています。

みなさんは自分の住んでいる場所の地場産品って何か知っていますか？ぜひ、この機会に地元でどんな食材がとれるのか調べてみましょう。東松島市学校給食センターでは、普段から学校給食に地場産品である三つ葉、長ねぎ、小松菜、きゅうり、きくらげ、みそ等を使用しています。また、月1回「イート給食の日」では地場産品をふんだんに使用した給食を提供しています。毎月の献立に太字斜体で書かれている食品は地場産品ですのでぜひ、確認してみてくださいね。😊

Q.地場産品とは？

自分が住んでいる地域でとれた食材のこと。地場産品の良いところはたくさんあります！

- ①安心安全...生産者の顔がわかるので安心して食すことができます
- ②新鮮...食材の輸送距離が短いのでその日の朝採れたてかつ新鮮な食材が手に入ります
- ③環境に良い...輸送距離が短い=CO2排出量が少ない
- ④旬...旬の食材は通常時の食材に比べ栄養価・おいしさ共にUP↑
- ⑤食を知る...どうしてこの地域で生産されているのかや食文化について学ぶことができる

■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

- 2日(月) 東小 桜華小特支
- 4日(水) 桜華小2年
- 5日(木) 赤井小6年一  
中
- 6日(金) 赤井小6年  
赤井南小3年  
一  
中
- 9日(月) 赤井小1年
- 13日(金) 桜華小
- 17日(火) 二中
- 26日(木) 赤井小4年  
赤井南小6年
- 27日(金) 赤井南小6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)

このイラストのついている日は、先月に引き続き、国の農畜水産物提供事業により提供されるものです。コロナの影響で消費の落ち込んだ県内産食材の消費促進のため、実施されています。地域の食材に感謝をしながら、食べてくださいね。

東松島市の主な地場産品

- 米、長ねぎ、小松菜、三つ葉、きゅうり
- トマト、ちぢみほうれん草、いちご、メロン
- 海苔、きくらげ、椎茸、みそ

## こんだて

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		
2月	牛乳 ごはん	鮭フライ バックソース キャベツのごま炒め えのきたけの味噌汁	鮭、かつお節 油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	キャベツ、もやし えのきたけ 長ねぎ	ごはん、パン粉 上白糖、小麦粉 じゃがいも きざみ麩	白絞油 サラダ油 ごま	819 32.5 22.3 2.5
4水	牛乳 背割り ソフト パン	ポークウインナーのケチャップがけ 大根サラダ やきそば	ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ピーマン	だいこん、コーン もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが	背割りソフトパン 焼きそば類 砂糖	サラダ油	892 35.6 29.0 4.5
5木	牛乳 ごはん	厚焼たまごのそぼろあんかけ もやしとウインナーのソテー ワンタンスープ りんご	鶏肉、鶏卵 ウインナー ショルダー、ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン	もやし、干し椎茸 たけのこ、はくさい 長ねぎ りんご	ごはん 上白糖 でん粉 ワンタン	サラダ油	777 27.3 19.9 3.3
6金	牛乳 麦 ごはん	きびなごカリカリフライ(3本) きゅうりとわかめのサラダ 中華飯	豚肉 うずらの卵 いか、えび	牛乳 きびなご わかめ	にんじん 絹さや	きゅうり、もやし 玉ねぎ、はくさい 干し椎茸、たけのこ しょうが	ごはん、米粒麦 上白糖、でん粉 じゃがいも、米粉 三温糖、玄米粉 水あめ	白絞油 ごま油 オリーブ油 なたね油 パーム油	836 34.2 20.8 4.0

※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19日(木)

「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月	牛乳 ごはん	さんまのオレンジ煮 肉じゃが だいこんの味噌汁	さんま、豚肉 木綿豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	玉ねぎ、こんにやく 枝豆 だいこん、長ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも きび砂糖 砂糖、水あめ	サラダ油	856 33.2 23.5 3.0
10火	牛乳 ごはん	チキンみそカツ わかめとツナの和え物 東松島産みつばと卵のスープ りんごタルト★	まぐろ油漬け 鶏卵、鶏肉 木綿豆腐、豆乳 みそ、大豆粉	牛乳 わかめ	にんじん	ごまつな きゅうり、もやし えのきたけ きくらげ りんご	ごはん でん粉、水あめ パン粉、米粉 小麦粉、砂糖	白絞油 ショートニング 植物油	897 34.9 26.8 3.2
11水	牛乳 米粉 フォカッ チャ	かぼちゃグラタン 大豆のトマト煮 チキンミートボールスープ	バラベーコン 大豆 鶏肉、豚肉 豆乳	牛乳	トマト にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく キャベツ、しょうが	米粉、フカッチャ マカロニ、米粉 マッシュポテト でん粉、水あめ 米、パスタ、砂糖	オリーブ油 大豆油 ショートニング	822 28.5 31.7 3.9
12木	牛乳 ごはん	かつおフライ バックソース わかめとキャベツの和え物 キムチ豚汁	かつお かつお節 豚肉、みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ、はくさい だいこん えのきたけ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉	白絞油	783 32.1 17.5 3.1
13金	牛乳 ごはん	大豆と小魚のごまがらめ 豆もやしのナムル マーボー豆腐	大豆 木綿豆腐 豚肉、みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん	枝豆 大豆もやし 干し椎茸、しょうが にんにく、長ねぎ	ごはん 上白糖 きび砂糖 でん粉	アーモンド 白絞油 ごま ごま油 サラダ油	831 36.6 24.3 4.0
16月	牛乳 ごはん	チーズ入り笹かまのピカタ 炒めビーフン ごま入りもやしスープ	笹かま、鶏卵 ロースハム 豚肉、みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 青ピーマン	しょうが、キャベツ 玉ねぎ、もやし コーン	ごはん 上白糖、小麦粉 ビーフン じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま	784 29.4 16.9 3.6
17火	牛乳 ごはん	鶏肉のてり焼き 豚肉とこんにやくのみそ炒め かき玉汁	鶏肉、豚肉 みそ、大豆 鶏卵、かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん	しょうが、にんにく 玉ねぎ、こんにやく 枝豆、干し椎茸 きくらげ	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖	ごま油	774 38.7 19.2 3.0
18水	牛乳 ミルク パン	オムレツのケチャップソース 東松島市産小松菜とコーンのサラダ キャベツのスープ煮 いちごヨーグルト★	鶏卵 まぐろ油漬け 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	きゅうり、もやし コーン、セロリー しょうが、キャベツ 玉ねぎ、いちご	ミルクパン きび砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油 白絞油	810 29.8 31.4 4.1
19木	牛乳 ごはん	銀鮭の塩焼き 結び昆布の五目煮 白菜と油揚げの味噌汁 宮城県産味付けのり	銀鮭、鶏肉 大豆、かつお節 油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳 昆布 煮干し のり	にんじん	枝豆、ごぼう こんにやく はくさい、長ねぎ 椎茸	ごはん きび砂糖 砂糖	サラダ油	848 41.1 25.7 4.5
20金	牛乳 麦 ごはん	キャベツメンチカツ コールスローサラダ ハッシュドビーフ	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ、きゅうり ふなしめじ、玉ねぎ グリーンピース、枝豆 コーン、しょうが	ごはん 米粒麦 じゃがいも 米粉、砂糖 でん粉、パン粉	白絞油 サラダ油	881 23.2 25.0 4.0
24火	牛乳 ごはん	さばの味噌煮 切干大根の炒め煮 東松島産みつばのすまし汁 旬の果物「みかん」	さば、みそ 油揚げ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ だし昆布	にんじん	切干大根、長ねぎ こんにやく、みかん たまご、たけ えのきたけ 枝豆、干し椎茸	ごはん きび砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油	874 34.0 25.2 2.8
25水	牛乳 横割り 丸パン	ハンバーグのケチャップソース ブロッコリーサラダ コーンスープ	鶏肉 豚肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり、玉ねぎ コーン	横割り丸パン じゃがいも でん粉、砂糖	バター サラダ油	867 31.9 31.4 3.9
26木	牛乳 ごはん	赤魚の竜田揚げ ひじきとごぼうのいり煮 ひきな汁 宮城県産大豆の納豆★	赤魚、油揚げ さつま揚げ かつお節、納豆 木綿豆腐、みそ	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、だいこん 長ねぎ、しょうが	ごはん でん粉、上白糖 じゃがいも まめ麩	白絞油 サラダ油	858 36.9 24.0 3.0
27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 鶏レバー 絹ごし豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく しょうが、りんご、ブルー みかん、缶、パイナップル 黄桃、缶、たけのこ 長ねぎ、干し椎茸	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま	800 32.1 16.0 3.2
30月	牛乳 ごはん	メカジキメンチカツ バックソース 荳わかめの炒り煮 キャベツと油麩の味噌汁	メカジキ 油揚げ、大豆粉 かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん	干し椎茸、玉ねぎ こんにやく 大豆もやし キャベツ、長ねぎ	ごはん きび砂糖 パン粉、砂糖 小麦粉、油麩	白絞油 サラダ油 ショートニング	773 28.4 21.8 2.7