

11月給食だより (中学校)



令和7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。

■ 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)

- 4日(火) 赤井南小
- 5日(水) 大曲小6年生
- 6日(木) 赤井小1・2年生
西小
- 7日(金) 赤井小、大塩小
赤井南小
- 11日(火) 大塩小
- 13日(木) 桜華小
- 19日(水) 大塩小6年生
- 21日(金) 赤井南小4年生
- 25日(火) 大曲小
- 27日(木) 赤井小4年生
- 28日(金) 大塩小3年生

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が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。

人気メニュー ドライカレーの紹介



【材料 4人分】

サラダ油··· 小さじ1
みそ··· 1かけ
長ねぎ··· 1かけ
水菜··· 1かけ
こまつな··· 1かけ
焼そば麺··· 1かけ
さつまいも··· 1かけ
納豆··· 1かけ
焼きのり··· 1かけ
豚ひき肉··· 160g
鶏レバー··· 20g
赤ワイン··· 小さじ1
玉ねぎ (粗みじん)··· 1個
にんじん (粗みじん)··· 1/2本
ピーマン (粗みじん)··· 1個
砂糖··· 小さじ1
コンソメ··· 2.5g
トマトケチャップ··· 大さじ1
おろしりんご··· 小さじ1
カレー粉··· 大さじ1/2

【作り方】

①サラダ油で、しょうが、にんにくを炒め、豚ひき肉、鶏レバーそぼろを入れて、赤ワインをふり、肉の色が変わまるまでよく炒める。
②玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
③火が通ったら、ピーマン、調味料を入れて煮込む。
④玉ねぎの形が分からなくなるくらいにほってりとし、汁気がなくなったら塩で味を調整してできあがり。
・鶏レバーそぼろは、生の鶏のレバーを茹でて細かく刻んで入れると、カレー風味でレバーのにおいも気になりません。

11月献立表

今月の食育相談日
11月19日(水)

「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良し、電話をくださるも良し、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

献立名 ★は各校配送

日		献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのたらき						※栄養価の表示	
			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 きのこ 果物	5群 米パン めん いも 砂糖	6群 油脂 脂質(g) 食塩(g)		
4 火	牛 乳	ごはん ビビンバ (豚肉の炒め物) ビビンバ (ナムル) · 辛みそ 春雨スープ ★いちごのパンナコッタ	豚肉 みそ バラベーコン	牛乳 豆乳	ほうれん草 こまつな にんじん チングンサイ	ぶなしめじ たけのこ にんにく しょうが 大豆もやし もやし 玉ねぎ はくさい きくらげ 長ねぎ いちご	ごはん きび砂糖 上白糖 春雨 パンナコッタ	782 29.6 22.2 3.5		

日		献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのたらき						※栄養価の表示
			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 きのこ 果物	5群 米パン めん いも 砂糖	6群 油脂 脂質(g) 食塩(g)				
5 水	牛 乳	ミルク パン	オムレツのトマトソース 東松島産さつまいものサラダ ミートボールスープ	ロースハム 鶏卵 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ だいこん	ミルクパン 上白糖 さつまいも パン粉 でん粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
6 木	牛 乳	ごはん	さばの煮つけ 筑前煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉 さつま揚げ かつお節 さば 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 だし昆布 煮干し	にんじん 絹さや	ごぼう たけのこ 干し椎茸 こんにゃく れんこん 玉ねぎ りんごの えのきだけ 長ねぎ	ごはん きび砂糖 じやがいも 水あめ 砂糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
7 金	牛 乳	ごはん	豚カツ/パックソース れんこんと枝豆のサラダ 東松島産水菜のすまし汁 角チーズ	豚肉 まぐろ油漬け かつお節	牛乳 だし昆布 チーズ	にんじん 水菜	れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 だいこん たけのこ ごぼう こんにゃく 干し椎茸	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
10 月	牛 乳	ごはん	厚焼玉子のおろしあんかけ 東松島産ひじきと厚揚げの煮物 キムチ豚汁 ★東松島産大豆の納豆	かつお節 鶏肉 厚揚げ 大豆 豚肉 木綿豆腐 みそ 鶏卵 納豆	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく はくさい ぶなしめじ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 じやがいも	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
11 火	牛 乳	ごはん	ハンバーグきのこソース 大豆のトマト煮 ポトフスープ ★ヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく マッシュルーム 枝豆 しょうが キャベツ だいこん セロリ	ごはん 上白糖 マカロニ パン粉 じやがいも でん粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
12 水	牛 乳	すんだ フォ カツ チャ	タンドリーチキン 米粉シチュー フルーツカクテル	鶏肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 豆乳	にんじん プロッコリー	レモン 玉ねぎ みかん バインアップル 黄桃 りんご ぶどう ぶなしめじ にんにく	米粉すんだパン じやがいも 米粉 ナタデコゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
13 木	牛 乳	東松島産 もち麦 ごはん	マーボー豆腐 イート給食の日 東松島産さつまいもと小魚のごまがらめ 東松島産小松菜とツナの中華サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ まぐろ油漬け わかめ	牛乳 かえり煮干し	にんじん ごまつな パブリカ にら	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 さくらげ 枝豆 もやし きゅうり コーン 長ねぎ	ごはん もち麦 上白糖 でん粉 さつまいも 三温糖 きび砂糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
17 月	牛 乳	ごはん	とり肉の甘酢だれ もやしのピリ辛炒め 東松島産白菜と卵のスープ りんご	鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳	にら にんじん	長ねぎ しょうが もやし はくさい だいこん 干し椎茸 りんご	ごはん でん粉 上白糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
18 火	牛 乳	ごはん	赤魚の西京みそ焼き 油麸入り肉じゃが 東松島産小松菜のみそ汁 ★ぶどうゼリー	赤魚 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごまつな	玉ねぎ 枝豆 えのきだけ 長ねぎ	ごはん じやがいも きび砂糖 油麸 ゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
19 水	牛 乳	減塩 ソフト パン	塩焼きそば ワインナーのケチャップかけ イートくんサラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	減塩ソフトパン 焼きそば麵 上白糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
20 木	牛 乳	麦 ごはん	ポークカレー かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	鶏レバー 豚肉 いんげん豆 ロースハム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	ごはん 米粒麦 じやがいも パン粉 小麦粉 でん粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
21 金	牛 乳	ごはん	さばのおろしソース さといものそぼろ煮 はっと入りきのこ汁 東松島産味付けのり	さば かつお節 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 だし昆布 味付けのり	こねぎ にんじん	だいこん しょうが 枝豆 はくさい ぶなしめじ えのきだけ 長ねぎ ごぼう	ごはん でん粉 上白糖 さといも 三温糖 はっと	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
25 火	牛 乳	ごはん	ほっけの塩焼き 東松島産さつまいもと豚肉のみそ炒め えのきだけのみそ汁 ★アセロラゼリー	ほっけ 豚肉 みそ 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく えのきだけ だいこん はくさい 長ねぎ アセロラ	ごはん さつまいも 上白糖 ゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
26 水	牛 乳	背割り 減塩 ソフトパン	ミートサンド 大根のスープ煮 フルーツのヨーグルト和え	豚肉 鶏レバー 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ しょうが セロリ だいこん キャベツ えのきだけ みかん バインアップル 黄桃 にんにく	減塩ソフトパン 上白糖 ナタデコ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
27 木	牛 乳	ごはん	春巻き もやしのナムル みそワンタンスープ	豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 ごまつな にんじん チングンサイ	大豆もやし もやし 玉ねぎ はくさい 長ねぎ コーン キャベツ しょうが 干し椎茸 にんにく	ごはん 上白糖 ワンタン 小麦粉 春雨 でん粉 米粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
28 金	牛 乳	ごはん	ソースチキンカツ 東松島産小松菜ののり和え けんちん汁	鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 烧きのり だし昆布	ごまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 きび砂糖 じやがいも	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)

※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

