

11月給食だより（小学校）



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。

✈️ 東松島産食材

ごはん  
みそ  
焼きのり  
納豆  
ごまつな  
長ねぎ  
水菜  
焼きそば麺  
さつまいも

【 材料 4人分 】

サラダ油・・・・・・・・ 小さじ1  
しょうが（みじん切り）・・ 1かけ  
にんにく（みじん切り）・・ 1かけ  
豚もも挽肉・・・・・・・・ 160g  
鶏レバーそぼろ・・・・・・ 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玉ねぎの形が分らないくらいにほつてりとし、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おいし気になります。

11がつこんだてひょう

今月の食育相談日  
11月19日

「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）

日	こんだてめい ★は各校配送				おもな食品名と体の中でのたらしき							※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			エネルギー・kcal たんぱく質(g) 脂 質(g) 食 塩(g)	
					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			
4 火	牛 乳	ごはん	ビビンバ（ぶたにくのいためもの） ビビンバ（ナムル） はるさめスープ ★いちごのバナナコッタ		豚肉 みそ バラベーコン	牛乳 豆乳	ほうれん草 ごまつな にんじん チンゲンサイ	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 三温糖 春雨 バナナコッタ	ごま油 ごま	598 23.7 19.0 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				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品 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	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 ひがしまつしまさん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	ノンエッグ マヨネーズ 大豆油	670	21.5		
6 木	牛乳	ごはん	さばのにつけ ちくぜんに じゃがいものみそしる	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 こんにやく れんこん 玉ねぎ りんご えのきたけ 長ねぎ	ごはん きび砂糖 じゃがいも 水あめ 砂糖	サラダ油 ごま油	628	27.7		
7 金	牛乳	ごはん	とんカツ/パックソース れんこんとえだまめのサラダ ひがしまつしまさんみずなのすましじる かくチーズ	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 こんにやく 干し椎茸	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	大豆油 ドレッシング	599	24.7		
10 月	牛乳	ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ ひがしまつしまさんひじきとあつあけのもの キムチとんじる ★ひがしまつしまさんだいのなつとう	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 枝豆 こんにやく はくさい ぶなしめじ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	672	31.1		
11 火	牛乳	ごはん	ハンバーグきのこソース だいのトマトに 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 じゃがいも でん粉	サラダ油 オリーブ油	650	28.3		
12 水	牛乳	ずんだ フォ カツ チャ	タンドリーチキン こめこシチュー フルーツカクテル	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 豆乳	にんじん ブロッコリー	レモン 玉ねぎ みかん パインアップル 黄桃 りんご ぶどう ぶなしめじ にんにく	米粉ずんだパン じゃがいも 米粉 ナタデココ ゼリー	バター	596	30.3		
13 木	牛乳	ひがし まつしまさん もちむぎ ごはん	マーボーどうふ ひがしまつしまさんさつまいもと こざかなのごまがらめ ひがしまつしまさんごまつなと ツナのちゅうかサラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ まぐろ油漬け	牛乳 かえり煮干し わかめ	にんじん ごまつな パプリカ にら	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 きくらげ 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	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油 ごま	680	26.7		
17 月	牛乳	ごはん	とりにくのおまずだれ もやしのピリからいため ひがしまつしまさんはくさいと たまごのスープ 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	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	604	28.0		
18 火	牛乳	ごはん	あかうおのさいきょうみそやき あぶらふいりにくじゃが ひがしまつしまさんごまつなのみそしる ★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 えのきたけ 長ねぎ こんにやく ぶどう	ごはん じゃがいも きび砂糖 油麴 ゼリー	サラダ油	603	28.6		
19 水	牛乳	げんえん ソフト パン	しおやきそば ウインナーのケチャップかけ イートくんサラダ	豚肉 ウインナー	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 焼きそば麺 上白糖	サラダ油 ドレッシング	641	23.4		
20 木	牛乳	むぎ 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 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	サラダ油 大豆油 ドレッシング	746	22.8		
21 金	牛乳	ごはん	さばのおろしソース さといものそぼろに はっといりきのこじる ひがしまつしまさんあじつけのり	さば かつお節 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 だし昆布 味噌汁のり	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 えのきたけ 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	大豆油 サラダ油	650	30.8		
25 火	牛乳	ごはん	ほっけのしおやき ひがしまつしまさんさつまいもと ぶたにくのみそいため えのきたけのみそしる ★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 こんにやく えのきたけ 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	サラダ油 ごま油 ごま	609	28.2		
26 水	牛乳	せわり げんえん ソフトパン	ミートサンド だいこんのスープに フルーツのヨーグルトあえ	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 えのきたけ みかん パインアップル 黄桃 にんにく	減塩ソフトパン 上白糖 ナタデココ	サラダ油	627	28.8		
27 木	牛乳	ごはん	はるまき もやしのナムル みそワントンスープ	豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 ごまつな にんじん チンゲンサイ	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	大豆油 ごま ごま油	618	18.2		
28 金	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ ひがしまつしまさんごまつなのりあえ けんちんじる	鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 焼きのり 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 じゃがいも	大豆油 ごま油	615	29.6		

※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

