

# 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1、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。



## 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
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間にぼつりとし、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。

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)

## 11がつこんだてひょう

### こんだてめい ★は各校配達

日	おもな食品名と体の中でのたらき								
	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 バン めん いも 砂糖	6群 油脂 食 塩(g)			
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 ごまつな にんじん チゲンサイ	ぶなしめ 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 パンナコッタ	598 23.7 19.0 2.6

日	こんだてめい ★は各校配達			おもな食品名と体の中でのたらき					
				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 バン めん いも 砂糖	6群 油脂 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	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	さばのにつけ ちくせんに 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 にんにく れんこん 玉ねぎ りんご えのきだけ 長ねぎ	ごはん きび砂糖 じゃがいも 水あめ 砂糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
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 栄豆 だいこん たけのこ ごぼう にんにく 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) 脂質(g) 食塩(g)
10 月	牛 乳	ごはん	あつやきたまごのおりしあんかけ ひがしまつしまさんひじきとあつあげのもの 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 にんにく はくさい ぶなしみじ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
11 火	牛 乳	ごはん	ハンバーグきのこソース だいのこのトマトに 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 ぶなしみじ 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
12 水	牛 乳	すんだ フォ カツ チャ	タンドリーチキン こめごシチュー 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 バイアンアップル 黄桃 りんご ぶどう ぶなしみじ にんにく	米粉すんだパン じゃがいも 米粉 ナタデコ ゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
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 マーボーとうふ ひがしまつしまさんさつまいも ごさかなごまがらめ ひがしまつしまさんごまつな ツナのちゅうわサラダ	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 わかめ	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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
17 月	牛 乳	ごはん	とりにくのあまずだれ もやしのビリからいため 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
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やが 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 えのきだけ 長ねぎ こんにゃく ぶどう	ごはん じゃがいも きび砂糖 油麩 ゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
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 焼そば麵 上白糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
21 金	牛 乳	ごはん	さばのおりしそース さといものそぼろに はつといりきのこじる 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 ぶなしみじ 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) 脂質(g) 食塩(g)
25 火	牛 乳	ごはん	ほっつけのしおやき ひがしまつしまさんさつまいも ぶたにくのみそいため えのきだけのみそしる ★アセロラゼリー	ほっつけ 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 干し椎茸 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) 脂質(g) 食塩(g)
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 バセリ	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 バイアンアップル 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) 脂質(g) 食塩(g)
27 木	牛 乳	ごはん	はるまき 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 キヤベツ 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) 脂質(g) 食塩(g)
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がりあえ けんちんじる	鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 烤しきのり 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 ぶなしみじ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 きび砂糖 じゃがいも	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(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

