

11月給食だより (中学校)

秋も深まってきました。朝晩はだいが冷える日も増えてきます。体調を崩さないよう、十分に注意して生活しましょう。11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連することについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。今月は地元の食材もたくさん給食に登場します。

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭(にいなめさい)」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



11月24日は**和食の日**、11月は**和食月間**です！

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせ、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから地域や日本に伝わる食文化

行事食や郷土料理など、食文化

生まれる感謝の気持ち

食文化

11月 献立表

今月の食育相談日 11月19日(木)

日			<div></div>			主な食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示	
						赤のなかま 血や肉になる		緑のなかま 体の調子を整える		黄色のなかま 熱や力のもとになる		たんぱく質の表示 たんぱく質(%)	
			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	食 量(g)		脂 量(g)		
2月	牛乳	ごはん	笹かまのいそ揚げ 東松島産さつまいもととり肉の煮物 東松島産小松菜のみそ汁 お魚ふりかけ	笹かまぼこ 鶏肉 鶏卵 かつお節 木綿豆腐 いわし節 みそ 油揚げ さば節	牛乳 あおさ粉 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう 枝豆 だいこん えのきたけ 長ねぎ	ごはん 天ぷら粉 でん粉 さつまいも きび砂糖 上白糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 大豆油 ごま サラダ油	787 30.4 22.3 2.9			
4水	牛乳	ミルクパン	とり肉のガーリック焼き キャベツとツナのサラダ ポトフスープ	鶏肉 まぐろ油漬け ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ きゃうり コーン しょうが セロリ だいこん 玉ねぎ	ミルクパン 上白糖 でん粉 じゃがいも	ドレッシング オリーブ油	758 36.0 29.3 3.7			
5木	牛乳	ごはん	さばの和風カレー焼き 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁 ★アセロラゼリー	さば 油揚げ さつまいも かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが たもぎたけ 切干大根 枝豆 ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ アセロラ	ごはん 上白糖 でん粉 ゼリー きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	784 32.0 19.9 2.7			
6金	牛乳	ごはん	韓国料理『ブルコギ』 春雨サラダ 卵入り白菜スープ	 豚肉 魚肉 ソーセージ 鶏肉 鶏卵	牛乳	にら にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ にんにく たけのこ きゃうり もやし えのきたけ はくさい	ごはん 上白糖 でん粉 春雨 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	781 34.1 21.7 2.9			
9月	牛乳	ごはん	チキンチキンごぼう れんこんと枝豆のサラダ すまし汁	 鶏肉 まぐろ油漬け かつお節	牛乳 だし昆布	パプリカ にんじん 水菜	ごぼう れんこん キャベツ きゃうり 枝豆 だいこん たけのこ こんにゃく しいたけ	ごはん でん粉 三温糖 まめふ	大豆油 ドレッシング	788 31.4 22.4 2.5			

令和8年 11月号
東松島市学校給食センター
(愛称ハビート)
※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、各学校のおたり等をご確認ください】

2日(月) 大曲小、赤井南小
4日(水) 大曲小6年生、西小
5日(木) 大曲小2年生、桜華小特支
6日(金) 大曲小1年生、赤井小
9日(月) 西小
11日(水) 赤井小1・2年生
12日(木) 東小、大塩小、桜華小
13日(金) 全小学校、全中学校
17日(火) 大塩小
18日(水) 大曲小6年生
19日(木) 大曲小6年生、大塩小6年生
20日(金) 西小
24日(火) 大塩小4年生
25日(水) 桜華小4年生
27日(金) 大曲小4年生、西小4年生
30日(月) 桜華小5年1組

11月は すすくみやさこ みやぎのふるさと食材月間

今月は地域の食材や料理を食べることを通じて、地産地消と地域を身近に感じ、よりよい食習慣を身につけることを目標とした『食材王国みやぎ』ならではの取り組みがあります。

【今月使用している宮城・東松島の地場産物】
牛乳、モウカザメ、豚肉、卵、油揚げ、豆腐、ちくわ、麦、スリムねぎ、笹かまぼこ、ごはん、さつまいも、パプリカ、しいたけ、きくらげ、小松菜、きゅうり、長ねぎ、白菜、水菜、納豆、焼きのり、味付けのりなど、他

日		献立名 ★は各校配送		主な食品名と体の中でのたはらき						※栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食 塩(g)
				赤のなかま 血や肉になる		緑のなかま 体の調子を整える		黄色のなかま 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	
10火	牛乳	ごはん	肉だんごのごまがらめ(4個) もやしのピリ辛炒め じゃがいもとわかめのスープ	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら スリムねぎ	長ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ コーン	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま	802 30.8 26.5 3.1
11水	牛乳	バター ロール パン	トマトミートオムレツ イタリアンサラダ パンブキンポタージュ	鶏卵 鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	トマト ブロッコリー パプリカ かぼちゃ	コーン きゅうり 玉ねぎ	バター ロールパン でん粉 上白糖	大豆油 ドレッシング バター 生クリーム	821 28.6 33.5 3.9
12木	牛乳	ごはん	さんまのしょうが煮 油ふの卵とじ えのきたけのみそ汁 角チーズ	さんま 鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ	牛乳 煮干し チーズ	にんじん いんげん	しょうが 玉ねぎ えのきたけ だいこん はくさい 長ねぎ	ごはん 上白糖 きび砂糖 油ふ じゃがいも	サラダ油	791 32.6 24.1 3.0
16月	牛乳	ごはん	県産つくねの和風あんかけ キャベツののりごま和え 東松島産さつまいものさつま汁 ミニ洋梨ゼリー	鶏肉 かつお節 ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 焼きのり 煮干し	ごまつな にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ ごぼう こんにゃく だいこん はくさい 長ねぎ 洋梨	ごはん パン粉 上白糖 でん粉 さつまいも ゼリー	ノンエッグ マヨネーズ ごま ごま油 サラダ油	777 29.0 19.4 2.7
17火	牛乳	ごはん	県産モウカザメのカレー竜田揚げ 肉じゃが 県産卵のかきたま汁 りんご	モウカザメ 豚肉 かつお節 鶏肉 鶏卵	牛乳 だし昆布	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 ごぼう だいこん ぶなしめじ 長ねぎ りんご	ごはん じゃがいも きび砂糖 油ふ でん粉	大豆油 サラダ油	815 34.4 21.9 2.5
18水	牛乳	仙台 みそ パン	県産豚カツ コールスローサラダ サーモンチャウダー	豚肉 大豆 ロースハム 鮭	牛乳 スキムミルク チーズ	パプリカ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ぶなしめじ	仙台みそパン パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	大豆油 ドレッシング バター 生クリーム	803 35.1 31.6 3.1
19木	牛乳	ごはん	県産厚焼き玉子のおろしあんかけ 豆もやしとちくわの煮物 キムチ豚汁 ★のびる産納豆	かつお節 鶏卵 ちくわ 豚肉 みそ 木綿豆腐 納豆	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん 大豆もやし こんにゃく はくさい ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油	793 34.2 22.4 3.3
20金	牛乳	麦 ごはん イート 給食の日	マーボー豆腐 東松島産小松菜ののり和え 東松島産さつまいもの大学いも	豆腐 豚肉 鶏レバー 大豆 みそ	牛乳 焼きのり	にんじん にら ごまつな	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ もやし きゅうり	ごはん 米粒麦 上白糖 でん粉 さつまいも はちみつ	サラダ油 ごま油 大豆油 ごま	879 28.3 20.7 3.2
24火	牛乳	ごはん	赤魚の西京みそ焼き 五目豆 いづみのつめ汁 東松島産味付けのり ★ヨーグルト	赤魚 みそ 豚肉 厚揚げ 大豆 いわし たら 木綿豆腐 かつお節	牛乳 煮干し 味付けのり ヨーグルト	にんじん	こんにゃく 枝豆 ごぼう しいたけ だいこん ぶなしめじ しょうが 長ねぎ	ごはん きび砂糖 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま	841 39.8 22.0 2.5
25水	牛乳	減塩 ソフト パン	塩焼きそば ウインナーのケチャップかけ フルーツカクテル	豚肉 ウインナー 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン トマト	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ みかん パインアップル 黄桃 ナタデココ りんご もも ぶどう マスカット	減塩ソフトパン 焼きそば種 上白糖 ゼリー	サラダ油	817 27.0 37.1 3.0
26木	牛乳	ごはん	白身魚フライの香味ソース 春雨の中華炒め みそワンドンスープ	ホキ 豚肉 みそ	牛乳	パプリカ ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ しいたけ はくさい コーン	ごはん パン粉 小麦粉 春雨 きび砂糖 上白糖 ワンドン	大豆油 ごま油 サラダ油	791 26.5 21.5 3.1
27金	牛乳	ごはん	ポークカレー 焼き栗コロッケ イトくんサラダ	鶏レバー 豚肉 いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト ごまつな パプリカ	玉ねぎ しょうが にんにく りんご もやし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さつまいも 上白糖 パン粉 小麦粉	栗 サラダ油 大豆油 ドレッシング	858 23.8 25.9 2.9
30月	牛乳	ごはん	春巻き ひじきとチーズのサラダ 中華風コーンスープ	豚肉 まぐろ油漬け 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	パプリカ にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ 枝豆 玉ねぎ コーン しょうが	ごはん 米粉 小麦粉 春雨 上白糖 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油	849 27.0 31.2 2.7

※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」が付いている日は、塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味を心がけましょう。

