10月給食だより（小学校）

令和8年 10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。

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約37%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

減らそう！食品ロス

10がつ こんだてひょう

今月の食育相談日
10月19日（月）

「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。
（℡24-9409）

■ 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（金）全中学校
7日（水）大曲小特支
9日（金）全小・中学校
14日（水）東小、桜華小、宮野森小4年生
15日（木）大曲小3年生
19日（月）東小、赤井小、桜華小、宮野森小
21日（水）大塩小、桜華小4年生、宮野森小4年生
22日（木）宮野森小4年生、一中
23日（金）東小特支、桜華小2年生、宮野森小1年生、一中、二中
26日（月）大塩小
28日（水）赤井小1・2年生
29日（木）東小、二中特支
30日（金）桜華小5年生、宮野森小

日			こんだてめい ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのはたらき あかのなかま 血や肉になる 1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	みどりのなかま 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	きいろのなかま 熱や力のもとになる 5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	※栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 食 塩(g)
1	木	牛乳	ごはん	チーズささかまののりあげ すきこんぶと あつあげのピリからいため せんべいじる ★とうにゅうプリン	笹かまぼこ 鶏卵 豚肉 厚揚げ 鶏肉 かつお節 豆乳	牛乳 チーズ あおさ粉 **焼きのり** すき昆布	にんじん **こまつな**	ごぼう こんにゃく 枝豆 だいこん はくさい ぶなしめじ しいたけ **長ねぎ**	**ごはん** 上白糖 天ぷら粉 かやきせんべい プリン	大豆油 ごま油	656 23.1 21.1 2.1
2	金	牛乳	ごはん	とうふハンバーグの ガリバタソース ひがしまつしまさん サラダほうれんそうのツナあえ ブルーインパルスパスタスープ	鶏肉 豆腐 まぐろ油漬け ウインナー	牛乳	**サラダほうれん草** にんじん パプリカ パセリ	にんにく 玉ねぎ もやし セロリ キャベツ ぶなしめじ	**ごはん** パン粉 小麦粉 でん粉 上白糖 マカロニ	バター ドレッシング オリーブ油	612 21.8 21.9 2.0
5	月	牛乳	ごはん	レモンささみフライ(2こ) りっちゃんサラダ チンゲンさいとたまごのスープ ★アセロラミルクゼリー	鶏肉 豆乳 みそ 鶏卵 ロースハム かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ レモン キャベツ **きゅうり** コーン えのきたけ **きくらげ** アセロラ	**ごはん** 上白糖 でん粉 パン粉 小麦粉 米粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油	624 23.5 19.1 2.3
6	火	牛乳	ごはん	いわしのオレンジに ぶたにくとだいこんの みそいため のっぺいじる ひがしまつしまさんミニトマト	いわし 豚肉 大豆 みそ 油揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん **ミニトマト**	オレンジ しょうが だいこん こんにゃく 枝豆 ぶなしめじ ごぼう **長ねぎ**	**ごはん** 上白糖 さといも でん粉 油ふ	サラダ油 ごま油	600 26.4 18.1 2.1
7	水	牛乳	げんえんソフトパン	やさいいっぱいやきそば ウインナーのケチャップがけ ブルーベリーいりヨーグルトあえ	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ みかん 黄桃 パインアップル ナタデココ ブルーベリー	減塩ソフトパン **焼きそば麺** 上白糖	サラダ油	676 23.5 31.7 2.4
8	木	牛乳	ごはん	あかうおのねぎソース ごぼうとぶたにくの ちゅうかいため ひがしまつしまさんみつばと もずくのスープ	赤魚 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 もずく わかめ	にんじん いんげん **糸みつば**	**長ねぎ** にんにく ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ	**ごはん** でん粉 米粉 きび砂糖 上白糖	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	602 24.7 18.8 2.9
13	火	牛乳	ごはん イートきゅうしょくのひ	とりにくのみそマヨふうやき イートくんサラダ さつまじる	鶏肉 **みそ** かつお節 豚肉 木綿豆腐	牛乳 だし昆布	**こまつな** パプリカ にんじん	もやし キャベツ **きゅうり** だいこん こんにゃく しいたけ **長ねぎ**	**ごはん** きび砂糖 米粉 さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング サラダ油	604 26.3 19.7 1.5
14	水	牛乳	ココアパン	オムレツのトマトソース にんにくスパゲティ キャベツのスープに プルーンチーズ	鶏卵 豚肉 バラベーコン	牛乳 チーズ	トマト ほうれん草 にんじん パセリ	にんにく ぶなしめじ セロリ 玉ねぎ キャベツ プルーン	ココアパン 上白糖 でん粉 スパゲティ	オリーブ油 大豆油	613 23.4 26.2 3.4
15	木	牛乳	ごはん	かつおフライ ひがしまつしまさんこまつなの のりツナあえ こんさいのごまみそしる	かつお まぐろ油漬け 油揚げ **みそ** 木綿豆腐	牛乳 **焼きのり** 煮干し	**こまつな** にんじん	もやし ごぼう だいこん れんこん **長ねぎ**	**ごはん** でん粉 パン粉 小麦粉 きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま	651 27.3 18.6 2.1
16	金	牛乳	むぎごはん	マーボーどうふ えびシューマイ(2こ) まめもやしのソテー	豚肉 大豆 鶏レバー 豆腐 **みそ** えび たら	牛乳	にんじん にら ピーマン	にんにく しょうが たけのこ しいたけ **きくらげ** **長ねぎ** 玉ねぎ 大豆もやし	**ごはん** 米粒麦 上白糖 でん粉 パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま油	674 26.4 19.8 2.9
19	月	牛乳	ごはん	ぶたにくのみそソース あきのにもの ひがしまつしまさんみつばと はななるとのすましじる	豚肉 みそ 鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐 花なると巻	牛乳 だし昆布	にんじん いんげん **糸みつば**	にんにく ごぼう こんにゃく れんこん ぶなしめじ えのきたけ だいこん	**ごはん** 上白糖 でん粉 きび砂糖	サラダ油 栗	612 34.0 20.3 1.8
20	火	牛乳	ごはん	セルフピラフのぐ ごぼうとひじきのサラダ イ～ナトマトの たまごスープ	鶏肉 大豆 えび 鶏卵 バラベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき	にんじん いんげん パプリカ **トマト** チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ ごぼう 枝豆 **きくらげ**	**ごはん** でん粉	バター ドレッシング	627 30.6 21.1 2.7
21	水	牛乳	バター ロールパン	さけのチーズふうみやき ウィンナーとやさいのソテー ラビオリスープ	鮭 ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれん草 スリムねぎ	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ	バター ロールパン じゃがいも 小麦粉 パン粉	オリーブ油 サラダ油	601 50.2 21.6 3.6
22	木	牛乳	ごはん	ポテトコロッケ/パックソース もやしのピリからいため きのこじる りんご	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 **みそ**	牛乳 煮干し	にんじん いんげん にら **こまつな**	玉ねぎ コーン **長ねぎ** もやし だいこん はくさい えのきたけ しいたけ りんご	**ごはん** じゃがいも パン粉 小麦粉 上白糖 でん粉	大豆油 サラダ油	628 21.8 19.6 2.1
23	金	牛乳	むぎごはん	ハッシュドポーク さつまいもと こざかなのごまがらめ グリーンサラダ	鶏レバー 豚肉 大豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ 枝豆 グリンピース コーン **きゅうり** キャベツ	**ごはん** 米粒麦 じゃがいも さつまいも 三温糖	サラダ油 生クリーム アーモンド 大豆油 ごま ドレッシング	683 21.1 22.1 2.7
26	月	牛乳	ごはん	あつやきたまごの そぼろあんかけ あぶらふいりにくじゃが わかめのみそしる ★わなしゼリー	鶏卵 鶏肉 豚肉 油揚げ **みそ** 木綿豆腐	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 だいこん えのきたけ **長ねぎ** 和梨	**ごはん** 上白糖 でん粉 油ふ じゃがいも きび砂糖 ゼリー	サラダ油	644 24.7 17.3 2.4
27	火	牛乳	ごはん	はるまき ラーメンサラダ ピリからチゲふうスープ	豚肉 ロースハム あさり **みそ** 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ コーン もやし **きゅうり** はくさい だいこん にんにく 長ねぎ	**ごはん** 小麦粉 米粉 春雨 でん粉 ラーメン	大豆油 ドレッシング ごま油	643 21.1 23.9 2.2
28	水	牛乳	ファイバーブレッド ブルーベリージャム	タンドリーチキン ブロッコリーのソテー さつまいもいりチャウダー はなみかん	鶏肉 ウインナー いんげん豆	牛乳 ヨーグルト チーズ スキムミルク	ブロッコリー パプリカ にんじん **こまつな**	ブルーベリー にんにく レモン りんご 玉ねぎ みかん	ファイバーブレッド ジャム さつまいも 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 生クリーム	645 30.4 20.8 2.6
29	木	牛乳	ごはん	もうかざめピリからソース まめまめサラダ のりたまスープ	もうかざめ 大豆 鶏卵 魚肉 ソーセージ いんげん豆 絹ごし豆腐	牛乳 **焼きのり**	にんじん スリムねぎ	キャベツ コーン 枝豆 玉ねぎ	**ごはん** 三温糖 でん粉 小麦粉	大豆油 ドレッシング ごま油	614 28.5 23.1 2.8
30	金	牛乳	ごはん	かぼちゃがたハンバーグ きのこソース ジャーマンソテー コロコロやさいスープ ハロウィンミニゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 バラベーコン	牛乳	パセリ にんじん **こまつな**	玉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう だいこん ぶどう	**ごはん** 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油 生クリーム バター オリーブ油	606 19.5 18.8 2.2

※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。
塩eco＝減塩