

11月給食だより (小学校)



秋も深まってきました。朝晩はだいぶ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」「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かがでしょうか。今日は地元の食材もたくさん給食に登場します。

11月24日は和食の日
11月は和食月間です!

11月は
すくすくみやぎっ子
みやぎのふるさと食材月間です

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的とした『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

この機会に、食材やふるさと料理にどんなものがあるのか探してみよう。

11がつ こんだてひょう

今月の食育相談日
11月19日(木)

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

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

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

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

日	こんだてめい ★は各校配送	おもな食品名と体中のではたらき						※栄養価の表示	
		あかのなかな 血や肉になる	みどりのなかな 体の調子を整える	きいろのなかな 熱や力のもとになる			たんぱく質(g)	脂 質(g)	食 塩(g)
		1群 魚 卵 豆 豆腐製品	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		
2月	牛乳 ごはん	ささかまのいそべあげ ひがしまつしまさん さつまいもとちくわのにも ひがしまつしまさんこまつなのみそしる おさかなりかけ	笹かまぼこ 鶏肉 かつお節 木綿豆腐 いわし節 油揚げ さば節	牛乳 あおさ粉 煮干し	にんじん こまつな	しょうが ごぼう 枝豆 だいこん えのきたけ 長ねぎ	ノンエッグ マヨネーズ 大豆油 ごま サラダ油	603 24.5 19.2 2.3	
4水	牛乳 ミルク パン	とりこんのガーリックやき キャバツとツナのサラダ ポトフスープ	鶏肉 まぐろ油漬け ウインナー	牛乳 わかめ	にんにく キャバツ こまつな 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	602 29.6 24.2 3.1	
5木	牛乳 ごはん	さばのわふうカレーやき きりぼしだいこんのいために みそけんちんじり ★アセロラゼリー	さば 油揚げ さつま揚げ 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 にんにく 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	609 26.2 17.2 2.2	
6金	牛乳 ごはん	かんこくりより『ブルコギ』 はるさめサラダ たまごいりはくさいスープ	豚肉 魚肉 ソーセージ 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんにく ほうれん草 チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ にんにく ただけのこ こまつな 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	604 28.0 18.6 2.2	
9月	牛乳 ごはん	チキンチキンごぼう れんこんとえだまめのサラダ すましじり	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 キャバツ たいけい 枝豆 だいこん しょうが ごんにゃく しいたけ	ごはん 上白糖 でん粉 三温糖 まめふ	606 25.6 19.4 2.0	

日	こんだてめい ★は各校配送	おもな食品名と体中のではたらき						※栄養価の表示	
		あかのなかな 血や肉になる	みどりのなかな 体の調子を整える	きいろのなかな 熱や力のもとになる			たんぱく質(g)	脂 質(g)	食 塩(g)
		1群 魚 卵 豆 豆腐製品	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	にくだんごのごまがらめ(3こ) もやしのピリからいため 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 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	612 24.9 21.8 2.4
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 パンポキンポタージュ	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 こまつな 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	638 22.8 26.8 3.0
12木	牛乳 ごはん	さんまのしょうがに あぶらふのたまごとし えのきたけのみそしる	さんま 鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	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	602 26.1 19.7 2.3
16月	牛乳 ごはん	けんさんつくねのわふうあんかけ キャバツのりごまえ ひがしまつしまさん さつまいもとさつまじり ミニようなしゼリー	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	こまつな にんじん	玉ねぎ もやし キャバツ ごぼう にんにく だいこん はくさい 長ねぎ 洋梨	ごはん 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	602 23.4 16.9 2.1
17火	牛乳 ごはん	けんさんモウカザメの カレーたつたあげ にくじゃが けんさんたまごのかきたまじり 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 にんにく 枝豆 ごぼう だいこん がなめじ 長ねぎ りんご	ごはん 上白糖 きび砂糖 油ふ でん粉	大豆油 サラダ油	633 28.1 18.8 2.0
18水	牛乳 せんだい みそパン	けんさんとんかつ 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	キャバツ こまつな コーン 玉ねぎ がなめじ	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	640 28.7 26.2 2.6
19木	牛乳 ごはん	けんさんあつやきたまごの おろしあんかけ まめもやしとちくわのにも キムチとんじる ★のびるさんなつとう	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 こまつな	だいこん 大豆もやし にんにく はくさい がなめじ 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油	628 28.8 19.9 2.7
20金	牛乳 むぎ ごはん イト きゅうり のり	マーボーどうふ ひがしまつしまさん こまつなのりあえ ひがしまつしまさん さつまいものだいごくいも	豆腐 豚肉 鶏レバー 大豆 みそ	牛乳 焼きのり	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ しいたけ さつまいも もやし こまつな	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	686 23.2 18.0 2.5
24火	牛乳 ごはん	あかうのさいきょうみそやき ごくらめ いづみのつめじり ひがしまつしまさんあじつけのり ★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	にんにく 枝豆 ごぼう しいたけ だいこん がなめじ しょうが 長ねぎ	ごはん 上白糖 きび砂糖 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま	639 32.2 18.6 2.0
25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 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 キャバツ 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 焼きたけのり 上白糖 ゼリー	サラダ油	663 22.4 32.0 2.4
26木	牛乳 ごはん	しろみずかなフライの こみソース はるさめのちゅうかいのため みそワナタンスープ	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 キャバツ もやし 玉ねぎ しいたけ はくさい コーン	ごはん 上白糖 小麦粉 春雨 きび砂糖 上白糖 ワナタン	大豆油 ごま油 サラダ油	607 21.6 18.5 2.5
27金	牛乳 ごはん	ポークカレー やきぐりコロッケ 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 こまつな パプリカ	玉ねぎ しょうが にんにく りんご もやし キャバツ こまつな	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	683 19.8 23.3 2.4
30月	牛乳 ごはん	はるまき ひじきとチーズのサラダ ちゅうかふうコーンスープ	豚肉 まぐろ油漬け 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 ひじき 小麦粉 チーズ スキムミルク	パプリカ にんじん チンゲンサイ	こまつな キャバツ 枝豆 玉ねぎ コーン しょうが	ごはん 上白糖 小麦粉 春雨 上白糖 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油	648 21.7 26.0 2.3

※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。

