

# 11月給食だより (中学校)



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。これは、「給食で地場産物々々さん味わいながら、健康な体をつくり、自分たちが住む地域や産業、伝統などに関心をもってほしい。他の県の人々や外国の人々に『宮城県にはこういうおいしいものがある』と自慢できるようにって欲しい」という当時の宮城県知事の願いがこめられて、平成18年に制定されました。11月が食材月間に選ばれたのは、米どころ宮城のおいしい新米が出回るからと、「食欲の秋」という意味もあったようです。

## 給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通じ、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

### 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)

- 2日(木) 赤井小1年生
- 9日(木) 大曲小6年生
- 10日(金) 大塩小、桜華小
- 13日(月) 西小5年生
- 14日(火) 赤井小、大塩小
- 17日(金) 全小学校・全中学校
- 21日(火) 西小4年生
- 22日(水) 西小4年生
- 24日(金) 宮野森小4年生
- 28日(火) 大曲小4年生
- 29日(水) 南小4年生
- 30日(木) 東小4の1・4の2



みなさんは自分の住んでいる場所の地場産物って何か知っていますか？東松島市学校給食センターでは、普段から学校給食に地場産物である三つ葉や長ねぎ、小松菜、きゅうり、きくらげ、みそ等を使用しています。また、「イート給食の日」では地場産物をより多く使用した給食を提供しています。毎月の献立に太字で書かれている食材は地場産物ですので、ぜひ確認してみてください。

### メニューの一部を紹介します。

**8日** やきそば(麺)

やきそばの麺は、東松島市内の小野寺製麺さんで作っています。麺を2回蒸してつくる茶色の石巻やきそばです。

**13日** イートくんサラダ、納豆

毎月登場している「イートくんサラダ」には、東松島の小松菜ときゅうりが入っています。人気のサラダです。納豆は、東松島の大豆を使って、アグリードなるせさんに作っていただいています。

**10日** 味付けのり

東松島ののりで作った味付けのりです。給食センターとなりの石井商店さんで作ったものです。

**30日** 小松菜ののり和え

東松島の小松菜とのりを使っています。

### ★宮城県産の食材★

- ・くじら
- ・米粉
- ・笹かまぼこ
- ・ワンタン
- ・もつかざめ
- ・ヨーグルト
- ・さつま揚げ
- ・(毎日の)
- ・大豆
- ・牛乳
- ・油揚げ
- ・などなど使っています。
- ・豚肉

令和5年11月号

東松島市学校給食センター (愛称ハッピー) ※東松島市のホームページにも掲載しています。

日	献立名 ★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 エネルギー kcal たんぱく質 g 塩化ナトリウム g 食塩相当量 g
		あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 熱や力のもとになる		
		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 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	
7月 火	牛乳 ごはん	赤魚、ロース、ハム、鶏肉、鶏卵、みそ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、ごま	きゅうり、玉ねぎ、干し椎茸、はくさい、たけのこ	ごはん、春雨、三温糖、でん粉、水あめ	ごまごま油	792 34.4 18.6 2.6
8月 水	牛乳 減塩パン	豚肉、ポークウインナー、かたくちいわし	牛乳	にんじん、青ピーマン、ブロッコリー	もやし、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、だいこん、コーン	減塩パン、焼きたけいも、白砂糖	サラダ油、アーモンド、ごま、ドレッシング	843 31.9 29.7 3.8
9月 木	牛乳 ごはん	鶏肉、大豆、木綿豆腐、みそ、油揚げ	牛乳、昆布、煮干し	にんじん、ごま	しょうが、えだまめ、だいこん、長ねぎ、にんにく、りんご	ごはん、でん粉、白砂糖、じゃがいも	ごま油、サラダ油	818 38.2 21.6 3.2
10月 金	牛乳 ごはん	くじら、みぞ、まぐろ、油漬け、鶏肉、かつお節	牛乳、だし昆布、味付けのり	にんじん	もやし、コーン、きゅうり、だいこん、ごま、長ねぎ、ぶなしめじ、しょうが	ごはん、上白糖、はつとあぶら、でん粉	大豆油、ごまドレッシング	822 34.8 19.7 2.9
13月 月	牛乳 ごはん	笹かまぼこ、鶏卵、豚肉、木綿豆腐、みそ、納豆	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり、にんにく、ごま、長ねぎ	ごはん、小麦粉、さつまいも	サラダ油、ドレッシング	757 33.1 19.4 3.1
14月 火	牛乳 ごはん	もつかざめ、鶏肉、さつま揚げ、大豆、豚肉、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、長ねぎ、ごぼう、はくさい、コーン、みかん、にんにく	ごはん、上白糖、米粉、ワンタン、でん粉	大豆油、サラダ油、ごま油、ごま	775 32.9 17.1 3.2
15月 水	牛乳 米粉パン	ハラペーコン	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ	玉ねぎ、コーン、セロリ、しょうが、キャベツ、だいこん	米粉、パン、パン粉、じゃがいも、砂糖、小麦粉、でん粉	大豆油、バター、サラダ油、マーガリン	764 26.8 33.2 3.5
16月 木	牛乳 もち麦ごはん	ポークカレー、大豆と小魚のごまがらめ、フルーツのヨーグルトあえ	鶏レバー、豚肉、いんげん豆、大豆	にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、えだまめ、みかん、オレンジ、パインアップル、黄桃	ごはん、もち麦、じゃがいも、上白糖	サラダ油、アーモンド、大豆油、ごま	934 30.9 24.3 3.1
20月 月	牛乳 ごはん	鶏肉、さつま揚げ、豚肉、木綿豆腐、みそ、大豆粉、かつお節	牛乳、煮干し	にんじん、パセリ	キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、はくさい、ごんこ、はく、長ねぎ、ぶなしめじ、玉ねぎ、ピクルス、レモン	ごはん、でん粉、上白糖、水あめ、じゃがいも	大豆油、サラダ油、ごま	843 34.4 28.0 3.2
21月 火	牛乳 ごはん	ポークシューマイ3個、豆もやしのナムル、豆腐の中華煮、お魚ふりかけ	豚肉、木綿豆腐、かつお節、いわし節	牛乳、青のり、昆布	大豆もやし、しょうが、たけのこ、はくさい、干し椎茸、玉ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖、でん粉、水あめ、小麦粉、じゃがいも	ごまごま油、サラダ油、ラード	824 35.8 27.8 3.9
22月 水	牛乳 バターロールパン	ハンバーグのきのこソース、イタリアンサラダ、冬野菜のシチュー	鶏肉、豚肉	牛乳、チーズ、スキムミルク、生クリーム	ブロッコリー、パプリカ、にんじん	バターロール、パン、上白糖、でん粉、じゃがいも、米粉	サラダ油、バター、ラード、ドレッシング	843 32.2 34.0 3.2
24月 金	牛乳 ごはん	鯖の甘辛しょうゆかけ、筑前煮、東松島産みずな入りすまし汁、東松島産ミニトマト	鯖、鶏肉、かつお節、絹ごし豆腐	牛乳、だし昆布、わかめ	ごぼう、たけのこ、干し椎茸、れんこん、えのきたけ、長ねぎ、ごんこ、はく	ごはん、でん粉、上白糖、きび砂糖	大豆油、ごま油	858 32.5 30.8 3.1
27月 月	牛乳 ごはん	肉団子のあんかけ4個、マーボー春雨、東松島産チンゲン菜と卵のスープ	鶏肉、豚肉、絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	しょうが、長ねぎ、大豆もやし、きくらげ、玉ねぎ、えのきたけ、にんにく	ごはん、上白糖、でん粉、はるさめ、パン粉	大豆油、ごまサラダ油	821 31.3 25.5 3.5
28月 火	牛乳 ごはん	あじの香味焼き、鶏肉と大根の炒り煮、はくさいの味噌汁、★鉄強化ヨーグルト	あじ、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、みそ、かつお節	牛乳、煮干し、ヨーグルト	しょうが、だいこん、えだまめ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖、じゃがいも	サラダ油、ごま油、ごま	768 36.5 18.4 3.3
29月 水	牛乳 ミルクパン	タンドリーチキン、コロコロポテトサラダ、野菜スープ、角チーズ	鶏肉、ロース、ハム、豚肉	牛乳、ヨーグルト、チーズ	レモン、きゅうり、コーン、だいこん、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、セロリ、にんにく	ミルク、パン、じゃがいも、上白糖	サラダ油、ノンエッグ、マヨネーズ	795 37.7 35.7 3.5
30月 木	牛乳 ごはん	ホキフライのチリソース、東松島産小松菜の海苔和えのっぺい汁、ミニ洋梨ゼリー	ホキ、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節	牛乳、焼きたけいも、だし昆布	にんにく、しょうが、もやし、だいこん、はくさい、ごんこ、にんにく、はく、長ねぎ、玉ねぎ、しょうが	ごはん、上白糖、じゃがいも、でん粉、パン粉、小麦粉、水あめ	大豆油、ごま油	778 30.2 19.5 3.2

※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 東松島市の地場産物です。 ※「塩ecoマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。 ※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。