

# 10月 給食だより (小学校)

令和5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。

今月の食育相談日 10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)

### ■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(月) 西小1年生、全中学校
- 3日(火) 大曲小2年生、一中1・2年生  
二中、未来中
- 4日(水) 桜華小4年生
- 5日(木) 赤井小、宮野森小
- 6日(金) 東小、一中1・2年生  
二中、未来中
- 12日(木) 未来中2年生
- 13日(金) 南小、二中、未来中2年生
- 16日(月) 一中、未来中
- 18日(水) 東小、西小、桜華小
- 23日(月) 東小、西小、大曲小、赤井小  
桜華小、宮野森小
- 25日(水) 大塩小
- 26日(木) 大曲小1年生、一中
- 27日(金) 東小、西小、桜華小2年生  
一中、二中
- 30日(月) 南小、大塩小
- 31日(火) 西小

10月10日

10月 こんだて

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
-------------	----------	-------	-------

日	こんだて名 ★は各校配送	主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		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 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂		
2月	牛乳 ごはん	とりにくのレモンソース キャベツのごまいため とうふとわかめのみそしる	鶏肉、さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳、煮干し わかめ	にんじん	レモン、キャベツ もやし、だいこん 長ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、まめふ じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま	588 29.4 17.9 2.2
3月	牛乳 ごはん	いわしのかばやきカレーふうみ にくじゃが みそワタンスープ	いわし、豚肉 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、こんにやく えだまめ、キャベツ コーン、長ねぎ にんにく	ごはん、三温糖 じゃがいも きび砂糖、でん粉 上白糖、ワタン	大豆油 サラダ油 ごま油	620 26.0 17.6 2.5
4月	牛乳 よこわり まるパン	とうふハンバーグてりやきソース ごぼうサラダ ABCバスタースープ	まぐろ油漬け 鶏肉、豆腐 ウインナー	牛乳	にんじん	ごぼう、コーン きゅうり、しょうが キャベツ、セロリー 玉ねぎ、だいこん	丸パン、上白糖 でん粉、マカロニ ノンエッグ 小麦粉、パン粉	ごま、ラード サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	614 23.2 29.2 2.8
5月	牛乳 むぎ ごはん	ポークビーンズカレー オムレツのトマトソース かいそうサラダ	豚レバー、豚肉 大豆、いんげん豆 鶏卵	牛乳、こんぶ スキムミルク チーズ、わかめ 赤とさか、のり	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご きゅうり、キャベツ だいこん	ごはん、大麦 じゃがいも 上白糖、でん粉	サラダ油 バター ドレッシング	661 22.3 18.6 2.8
6月	牛乳 ごはん	さばのしおやき ひじきとチーズのサラダ とんじる	さば まぐろ油漬け 豚肉、木綿豆腐 みそ、かつお節	牛乳 ひじき チーズ 煮干し	にんじん	キャベツ、きゅうり だいこん、ごぼう はくさい、ぶなしめじ こんにやく、長ねぎ	ごはん、上白糖 じゃがいも	サラダ油	643 27.3 15.0 2.2
10月	牛乳 ごはん	にくだんごのあますがらめ(3こ) コロコロポテトサラダ しおやさいスープ ★ブルーベリーゼリー	鶏肉、豚肉 ロースハム なると巻き	牛乳	にんじん みずな	きゅうり、コーン キャベツ、玉ねぎ もやし、きくらげ 長ねぎ、ブルーベリー	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	682 22.4 26.3 2.5

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は 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。

日	こんだて名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価		
		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 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂			
11月	牛乳 水	げんえん パン	しおやきそば ウイナーのケッチャップかけ だいこんサラダ	豚肉 ポークウインナー	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	しょうが、玉ねぎ もやし、キャベツ だいこん、コーン	減塩パン 焼きそば種 上白糖	サラダ油 ドレッシング	634 25.9 23.6 3.1
12月	牛乳 木	ごはん	ホキフライ/バックソース はるさめサラダ みそけんちんじる	ホキ、ロースハム 木綿豆腐、油揚げ みぞ、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	きゅうり、もやし ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにやく	ごはん、春雨 三温糖、でん粉 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 ごま ごま油	602 21.8 19.3 2.4
13日	牛乳 金	ごはん	えびシューマイ(2こ) チャーシューとうふ ひがしまつしまさん チンゲンサイとたまごのスープ	豚肉、厚揚げ 鶏卵、えび、たら ほたて	牛乳 もずく	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ 干し椎茸、たけのこ えのきたけ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 小麦粉、水あめ	サラダ油	591 23.5 20.1 2.8
16日	牛乳 月	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ ひがしまつしまさんこまつなのりあえ キムチとんじる ★なっとう	鶏卵、豚肉、鶏肉 みぞ、木綿豆腐 納豆、かつお節	牛乳 焼きのり	にんじん	もやし、はくさい だいこん、玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	586 28.1 17.3 2.5
17日	牛乳 火	ごはん	もうかざめのパンパンジーソース きりぼしだいこんのいりに あぶらふのみそしる	もうかざめ さつま揚げ 木綿豆腐 みぞ、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが、長ねぎ 切干大根、こんにやく たまごたけ、えだまめ えのきたけ、だいこん	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも でん粉、油麩	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	573 24.6 16.8 2.4
18日	牛乳 水	ミルク パン	とりにくのピザソースやき ジャーマンポテト キャベツとにくだんごのスープ	鶏肉 バラベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	トマト、パセリ オレガノ バジル にんじん	玉ねぎ、りんご セロリー、しょうが キャベツ、だいこん にんにく	ミルクパン じゃがいも パン粉、でん粉 砂糖	オリーブ油 バター サラダ油 ラード	616 31.1 25.3 2.8
19日	牛乳 木	ごはん	ささかまのなんぶあげ きんぴらごぼう あぶらふいりカレーはっとじる りんご	笹かまぼこ 鶏卵、鶏肉 さつま揚げ 豚肉、なると巻き かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、たまごたけ 長ねぎ、りんご	ごはん、天ぷら粉 きび砂糖 はっと、油麩	ごま 大豆油 サラダ油	666 23.8 18.9 2.4
20日	牛乳 金	ごはん	マーボーとうふ さつまいもとごさかなのごまがらめ ひがしまつしまさんこまつなの ちゅうかあえ	豆腐、豚肉 大豆、みぞ	牛乳 かえり煮干し わかめ	にんじん にら ごまつな	干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ、えだまめ 大豆もやし、きゅうり	ごはん、上白糖 でん粉 さつまいも きび砂糖	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油、ごま	649 25.5 21.5 3.1
23日	牛乳 月	ごはん	さけのみそマヨネーズやき だいのいそに しおワタンスープ はなみかん	鮭、みぞ、豚肉 さつま揚げ 大豆、鶏肉	牛乳 ひじき	パセリ にんじん	ごぼう、こんにやく キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、みかん	ごはん、三温糖 上白糖 ワタン	ごま油 サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	631 27.5 21.0 2.4
24日	牛乳 火	ごはん	ハンバーグのデミトマトソースかけ りっちゃんサラダ とりにくとはくさいのスープ ★かぼちゃパバロア	鶏肉、豚肉 ロースハム 絹ごし豆腐 かつお節、豆乳	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ、コーン、長ねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり はくさい、ぶなしめじ	ごはん、上白糖 でん粉、水あめ マッシュポテト	サラダ油 ごま油 ラード	631 24.6 21.5 2.4
25日	牛乳 水	こめこ パン	きのごしチュウ かぼちゃコロッケ/バックソース イートくんサラダ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	にんじん ごまつな かぼちゃ	玉ねぎ、ぶなしめじ エリンギ、きゅうり マッシュルーム もやし、キャベツ	米粉パン、でん粉 じゃがいも 米粉、パン粉 小麦粉、砂糖	バター 大豆油 サラダ油 ドレッシング	688 27.2 27.2 2.6
26日	牛乳 木	ごはん	とりにくののりからあげ すきこんぶとさつまいものにももの じゃがいものみそしる	鶏肉、油揚げ 木綿豆腐、みそ	牛乳 あおさ 焼きのり 昆布 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが、こんにやく ごぼう、干し椎茸 だいこん、長ねぎ にんにく	ごはん、塩麩 上白糖、でん粉 さつまいも きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま油	627 28.1 18.7 2.1
27日	牛乳 金	ごはん	ドライカレー ちゅうかふうコーンスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、大豆 豚レバー、鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん 青ピーマン ごまつな かぼちゃ トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが、りんご、コーン みかん、黄桃、オレンジ パインアップル	ごはん、上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油	635 29.1 16.6 2.3
30日	牛乳 月	ごはん	チキンカツみそだれ ほうれんそうのチーズあえ はるさめスープ ひがしまつしまさんあじつけのり	鶏肉、鶏卵、みそ バラベーコン	牛乳、チーズ 味付けのり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし、玉ねぎ きくらげ、はくさい 長ねぎ	ごはん、小麦粉 パン粉、きび砂糖 春雨	大豆油 ごま	621 28.0 18.4 2.6
31日	牛乳 火	ごはん	さばのおかか もやしのピリからいため ひがしまつしまさんこまつなのみそしる	さば、かつお節 豚肉、油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳 煮干し	にら にんじん ごまつな	もやし、長ねぎ 玉ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖、水あめ じゃがいも	サラダ油	591 25.1 20.3 2.2

※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は アレルギー献立表を用意しておりますので 各学校にお問い合わせください。