

11月給食だより (小学校)



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。

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、「給食で地場産物をもたてくさい味いながら、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、東松島産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、東松島産の大豆を使って、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

東松島産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 小松菜のり和え

東松島産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
- ・もろかざめ
- ・ヨーグルト
- ・さつまいも
- ・(毎日の)
- ・大豆
- ・牛乳
- ・油揚げ
- ・などなど使っています。
- ・豚肉

11月こんだてひょう

今月の食育相談日
11月20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い、電話をくださるのも良い、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

| 日 | こんだてめい ★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 たんはく質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 きのこ 果物 | 5群 米 めん いも 砂糖 | 6群 油脂 | |
| 1水 | ココアパン | オムレツのトマトソース きのこペンネのクリームに ポトフスープ | 鶏卵、鶏肉 バラベーコン ポークウインナー | 牛乳 生クリーム チーズ | ほうれんそう にんじん トマト | 玉ねぎ、ぶなしめじ しょうが、だいこん キャベツ、にんにく | ココアパン サラダ油 大豆油 | 625 24.5 25.0 3.0 |
| 2木 | ごはん | まぐろカツ/バックソース ひがしまつしまさんごまつなのおかかあえ キム子とんじる ★アセロラゼリー | まぐろ、豚肉 みそ、木綿豆腐 かつお節、ほたて | 牛乳 | ごまつな ほうれんそう にんじん | もやし、はくさい だいこん、玉ねぎ えのきたけ、しょうが 長ねぎ、アセロラ りんご | ごはん 上白糖 じゃがいも、パン粉 小麦粉 | 601 22.6 16.5 2.4 |
| 6月 | ごはん | あつやきたまごのおろしあんかけ あぶらふりにくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる | 鶏卵、かつお節 豚肉、油揚げ みそ、木綿豆腐 | 牛乳、煮干し | にんじん | だいこん、玉ねぎ こんにゃく、えだまめ キャベツ、長ねぎ | ごはん 上白糖 めん粉、あぶら じゃがいも きひ砂糖 | 613 27.0 19.4 2.4 |

| 日 | こんだてめい ★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 たんはく質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 めん いも 砂糖 | 6群 油脂 | |
| 7火 | ごはん | あかうおのさいきょうみそやき はるさめサラダ たまごいりはくさいスープ ★ヨーグルト | 赤魚、ロースハム 鶏肉、鶏卵 みそ | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ごまつな | きゅうり、もやし 干し椎茸、はくさい たけのこ | ごはん、春雨 三温糖、めん粉 水あめ | 601 27.7 15.9 2.2 |
| 8水 | けんえんパン | インディアンやきそば ウインナーのケチャップかけ だいこんサラダ アーモンドフィッシュ | 豚肉 ポークウインナー かつおちいわし | 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 上白糖 | 687 26.8 27.1 3.2 |
| 9木 | ごはん | とりにくのしおからあげ ごんぶのそばろに じゃがいものみそしる りんご | 鶏肉、大豆 木綿豆腐、みそ 油揚げ | 牛乳、昆布 煮干し | にんじん ごまつな | 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、めん粉 上白糖 じゃがいも | 636 31.2 18.8 2.4 |
| 10金 | ごはん | くじらのごまみそあえ ひがしまつしまさんごまつなとコンサラダ あぶらふりにはくさい ひがしまつしまさんあじつけり | くじら、みそ まぐろ、油揚げ 鶏肉、かつお節 | 牛乳、だし昆布 味噌、かつお節 | ごまつな パプリカ にんじん | もやし、コーン、きゅうり だいこん、ごぼう 長ねぎ、ぶなしめじ しょうが | ごはん 上白糖 はくさいあぶら めん粉 | 633 28.5 17.1 2.3 |
| 13月 | ごはん | ささかまのチーズピカタ イトくんサラダ ひがしまつしまさんごまつな ★ひがしまつしまさんなっとう | 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 | パセリ ごまつな にんじん | もやし、キャベツ きゅうり、こんにゃく ごぼう、はくさい 長ねぎ | ごはん、小麦粉 さつまいも | 599 28.0 17.9 2.7 |
| 14火 | ごはん | もうかざめのパンパンジーソース だいずのいそに ごめごワタンのみそスープ はなみかん | もうかざめ、鶏肉 さつまいも、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 こんにゃく、玉ねぎ はくさい、コーン みかん、にんにく | ごはん 上白糖 米粉、ワタ めん粉 | 604 26.7 15.3 2.7 |
| 15水 | ごめこパン | クリームコロッケ/バックソース バターコーンポテト キャベツのスープに | 豚肉、ベーコン 豚肉 | 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、めん粉 | 637 22.3 30.0 2.9 |
| 16木 | もちむぎごはん | ポークカレー だいずとごまかなごまがらめ 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 | 牛乳、チーズ スキムミルク かえり煮干し ヨーグルト | にんじん かぼちゃ | 玉ねぎ、しょうが にんにく、グリンピース 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 アーモンド 上白糖 ごま | 727 25.2 20.3 2.4 |
| 20月 | ごはん | チキンなんばん/バックタルソース キャベツのごまいため とんじる | 鶏肉、さつまいも みそ、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 こんにゃく、長ねぎ ぶなしめじ、玉ねぎ ピクルス、レモン | ごはん、めん粉 上白糖、水あめ じゃがいも | 669 28.0 25.3 2.4 |
| 21火 | ごはん | ポークシューマイ2 ごまめやしのナムル とうふのちゅうかに | 豚肉、木綿豆腐 | 牛乳 | ごまつな にんじん、にら | 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 めん粉、小麦粉 じゃがいも | 610 27.5 22.3 2.9 |
| 22水 | 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 ふゆやしのシチュー | 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 | 玉ねぎ、ぶなしめじ えのきたけ、キャベツ きゅうり、コーン かぶ、はくさい | バターロールパン 上白糖、めん粉 じゃがいも、米粉 | 674 26.8 28.0 2.6 |
| 24金 | ごはん | さばのあまからしょうゆかけ ちくぜんに ひがしまつしまさんみずなのすましじる ひがしまつしまさんミニトマト | 鯖、鶏肉、かつお節 絹ごし豆腐 | 牛乳、だし昆布 わかめ | にんじん さやえんどう みずな、トマト | ごぼう、たけのこ 干し椎茸、れんこん えのきたけ、長ねぎ こんにゃく | ごはん、めん粉 上白糖、きひ砂糖 | 666 26.7 26.1 2.6 |
| 27月 | ごはん | にくだんごのあんかけ3 こ マーボーはるさめ ひがしまつしまさんチンゲンサイと たまごのスープ | 鶏肉、豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | 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 めん粉、はるさめ パン粉 | 628 25.3 21.4 2.8 |
| 28火 | ごはん | あじのごうみやき とりにくとだいこんのいりに はくさいのみそしる ★てつきょうかヨーグルト | 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 | にんじん | 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 | 605 30.1 16.4 2.7 |
| 29水 | ミルクパン | タンドリポチキン コロコロポチンサラダ やさいスープ かきチーズ | 鶏肉、ロースハム 豚肉 | 牛乳 ヨーグルト チーズ | にんじん | 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 ノンエッグ 上白糖 | 641 31.5 29.6 3.0 |
| 30木 | ごはん | ホキフライのチリソース ひがしまつしまさんごまつなのりあえ のっぺいじる | ホキ、鶏肉 木綿豆腐 油揚げ、かつお節 | 牛乳、焼きたけ だし昆布 | にんじん | にんにく、しょうが もやし、だいこん はくさい、ごぼう こんにゃく、長ねぎ しょうが | ごはん 上白糖 じゃがいも めん粉、パン粉 小麦粉、水あめ | 590 24.5 17.1 2.5 |

※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。
※「塩ecoマーク」がついている日は、今月の献立の中では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。