

10月 給食だより (中学校)

令和3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 (火)

「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。(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)

- 1日(金) 西小3年、一中、二中
- 4日(月) 赤井南小
- 5日(火) 桜華小4年
- 7日(木) 西小6年
- 8日(水) 西小6年
- 11日(月) 東小6年、赤井南小
- 12日(火) 東小6年、赤井小6年、赤井南小6年、二中3年
- 13日(水) 大曲小4年、赤井小6年、桜華小、二中3年
- 14日(木) 大曲小1年、二中3年
- 18日(月) 桜華小、
- 19日(火) 大塩小、赤井南小1年、一中2年
- 20日(水) 東小、赤井南小2年
- 21日(木) 二中
- 22日(金) 赤井小
- 25日(月) 東小、大曲小、大塩小、西小、宮野森小
- 27日(水) 赤井小
- 28日(木) 大曲小6年、一中
- 29日(金) 大曲小6年、桜華小2年、一中

※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

こんだて

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	
1金	牛乳	ごはん 春巻き 春雨サラダ 豆腐の中華煮	ロースハム、豚肉 木綿豆腐、鶏肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり、もやし、生姜 たけのこ、はくさい キャベツ、玉ねぎ にんにく	ごはん、春雨 三温糖、上白糖 でん粉、小麦粉 サラダ油 水あめ	白絞油 ごま ごま油 サラダ油 ラード	876 27.9 28.1 4.0
4月	牛乳	ごはん 赤魚のパンパンジーソース もやしのピリ辛炒め けんちん汁	赤魚、豚肉 木綿豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にら にんじん	長ねぎ、生姜 もやし、大根、白菜 こんにゃく	ごはん、でん粉 上白糖 じゃがいも	白絞油 ごま ごま油 サラダ油	788 33.9 21.2 3.1
5火	牛乳	ごはん 厚焼玉子のあんかけ 肉じゃが 白菜と油揚げの味噌汁	鶏卵、豚肉 油揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳、煮干し 昆布だし	にんじん	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、白菜 長ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖	サラダ油	797 32.4 20.0 3.2
6水	牛乳	食パン ハンバーグのケチャップソース きのこペンネのクリーム煮 大根のスープ煮 ブルーベリーゼリー★	豚肉、鶏肉 シールドベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	玉ねぎ、ぶなしめじ セロリ、生姜、大根 ブルーベリー にんにく	食パン、上白糖 ペンネマカロニ じゃがいも グラニュー糖 粉あめ	サラダ油 バター	784 31.7 27.6 4.3
7木	牛乳	ごはん あじの醤油麹焼き アーモンド和え みそはっと汁	あじ、豚肉 かつお節、みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ、大根 白菜、まいたけ 長ねぎ	ごはん、上白糖 すいとん でん粉	アーモンド ごま油	777 32.7 17.6 2.7
8金	牛乳	ごはん ドライカレー フルーツヨーグルトあえ きのこのスープ	豚肉、大豆 鶏レバー シールドベーコン 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ、にんにく、生姜 りんご、みかん、パイナップル 黄桃、干し椎茸、もやし えのきたけ たまごたけ、長ねぎ	ごはん、米粒麦 上白糖	サラダ油	808 34.3 16.6 2.6

日	こんだて名 ★は各校配送		おま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	ごはん 鶏ささみのレモン煮 きんぴらごぼう 東松島産みつばのすまし汁	鶏ささみ、豚肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳、わかめ だし昆布	にんじん みみづば	レモン汁、ごぼう こんにゃく えのきたけ 干し椎茸、長ねぎ	ごはん、でん粉 上白糖 きび砂糖 きざみ麩	白絞油 ごま サラダ油	763 36.7 17.7 2.4
12火	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 結び昆布の五目煮 キャベツと油揚げの味噌汁	さば、鶏肉、大豆 かつお節 油揚げ、みそ 木綿豆腐	牛乳、昆布 煮干し	にんじん	ごぼう、こんにゃく キャベツ、長ねぎ えだまめ	ごはん きび砂糖	サラダ油	824 34.1 29.4 3.1
13水	牛乳	ツイストパン 焼き栗コロッケ バックソース サラダで元気「りっちゃんサラダ」 東松島産トマトとたまごのスープ	ロースハム かつお節、鶏卵 パラペーコン 絹ごし豆腐	牛乳、塩昆布	にんじん ごまつな	キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ トマト、レタス	ツイストパン 上白糖、でん粉 じゃがいも、くり さつまいも パン粉、小麦粉	白絞油 サラダ油	841 29.5 37.0 4.3
14木	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 豚肉とこんにゃくのみそ炒め わかめスープ 旬の果物「みかん」	かつお節、豚肉 みそ、木綿豆腐 鶏肉	牛乳、わかめ	にんじん	大根、にんにく、生姜 玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、大豆、もやし 長ねぎ、みかん	ごはん、上白糖 きび砂糖 パン粉、小麦粉	ごま油 ごま 大豆油	804 30.6 23.6 3.5
15金	牛乳	ごはん さんまのかば焼き 荳わかめの炒り煮 きのこ汁	さんま、油揚げ かつお節 厚揚げ、みそ	牛乳 くきわかめ 煮干し	にんじん	干し椎茸、こんにゃく 大豆、もやし、大根 ぶなしめじ えのきたけ、長ねぎ	ごはん、上白糖 きび砂糖 でん粉	白絞油 サラダ油	806 29.8 27.2 3.0
18月	牛乳	ごはん 笹かまのカレーフライ バックソース 東松島産小松菜のツナ和え みそけんちん汁	笹かま、鶏卵 まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、油揚げ かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にんじん	もやし、キャベツ ごぼう、大根 長ねぎ、こんにゃく	ごはん、小麦粉 パン粉 じゃがいも	白絞油 ごま ごま油	788 30.8 21.6 3.4
19火	牛乳	ごはん 赤魚のねぎソース ひじきと豆もやしのいり煮 東松島産みつばと卵のスープ 鉄強化ヨーグルト★	赤魚、油揚げ 大豆、鶏卵 木綿豆腐 かつお節	牛乳、ひじき ヨーグルト	にんじん みみづば	長ねぎ、大豆、もやし こんにゃく えのきたけ きくらげ	ごはん きび砂糖 でん粉	ごま油 ごま サラダ油	767 34.9 19.7 3.3
20水	牛乳	背割りソフトパン ポークシューマイ(3個) 大根サラダ やきそば	豚肉、鶏肉 ほたて、大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ピーマン	大根、コーン もやし、玉ねぎ キャベツ、生姜 にんにく	ソフトパン 焼きそば類 上白糖 小麦粉、でん粉	サラダ油	888 31.9 23.8 4.3
21木	牛乳	ごはん 鶏肉のてり焼き キャベツのごま炒め 豚汁 旬の果物「りんご」	鶏肉、油揚げ 豚肉、木綿豆腐 かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にんじん	生姜、キャベツ もやし、大根、ごぼう 白菜、こんにゃく 長ねぎ、りんご	ごはん、上白糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	791 39.5 17.8 2.5
22金	牛乳	ごはん 大学芋(3個) 東松島産小松菜のおかか和え 煮込みおでん 宮城県産大豆の納豆★	かつお節 さつまいも、揚げ納豆 がんもどき	牛乳、昆布	にんじん	キャベツ、大根 こんにゃく	ごはん さつまいも 上白糖 きび砂糖	白絞油 ごま	844 30.8 21.5 3.2
25月	牛乳	ごはん ポテトと豚レバーのケチャップ和え 東松島産小松菜の中華和え 塩ワタンスープ	豚レバー 鶏肉	牛乳、わかめ	にんじん こねぎ	大豆、もやし、きゅうり 白菜、生姜、もやし たけのこ、えだまめ	ごはん じゃがいも きび砂糖 ワタナン	白絞油 ごま ごま油	773 26.0 20.1 2.9
26火	牛乳	ごはん ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 わかめの味噌汁 アセロラゼリー★	ほっけ、切身 さつま揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐、油揚げ	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん	切干大根、長ねぎ こんにゃく たまごたけ、えだまめ キャベツ、アセロラ	ごはん きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	770 33.6 18.2 3.4
27水	牛乳	米粉パン 鶏肉のガーリック焼き イトくんサラダ パンプキンスープ	鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	もやし、キャベツ きゅうり、玉ねぎ コーン、にんにく	米粉パン きび砂糖 でん粉	サラダ油	792 36.8 26.9 3.9
28木	牛乳	ごはん あじフライ バックソース 中華あんかけ 卵入り白菜スープ	あじ、豚肉、いか 鶏肉、鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし 干し椎茸、白菜	ごはん、でん粉 パン粉、小麦粉	白絞油 ごま油	825 36.4 21.1 3.5
29金	牛乳	ごはん 大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ ポークカレー	大豆、鶏レバー 豚肉、いんげん豆	牛乳 かえり煮干し スキムミルク チーズ	にんじん	えだまめ、キャベツ きゅうり、コーン 玉ねぎ、生姜 にんにく、りんご	ごはん、米粒麦 上白糖 じゃがいも	アーモンド 白絞油 ごま サラダ油	872 30.1 23.1 2.7

※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。
※献立表にはおま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。