

# 10月 給食だより (小学校)



令和4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 (水)

「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)

- 3日(月) 南小、桜華小5年
- 5日(水) 大曲小4年
- 12日(水) 未来中3年
- 13日(木) 未来中2年・3年
- 14日(金) 赤井小1年、南小6年、未来中2年・3年
- 19日(水) 西小、桜華小
- 24日(月) 大曲小、西小、桜華小、宮野森小
- 25日(火) 東小
- 26日(水) 大曲小1年、大塩小
- 27日(木) 一中
- 28日(金) 桜華小2年、一中、二中、未来中
- 31日(月) 東小、大塩小

## こんだて

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

日	牛乳	ごはん	主な食品名と体の中でのほたらき ★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	
3月	牛乳	ごはん	さんまのかばやき ひがしまつしまさんこまつなのりあえ のっぺいじる	さんま 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳、のり だし昆布	こまつな にんじん	もやし、キャベツ だいこん、ごぼう こんにゃく、 <b>長ねぎ</b> でん粉	ごはん 上白糖 さといも でん粉	大豆油 ごま油	587 22.3 21.4 2.4
4月	牛乳	ごはん	ビビンバ(ぶたにくのいためもの) ビビンバ(ナムル) しおワントンスープ ★とうにゅうパンナコッタ	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳	ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ、たけのこ にんにく、生姜 大豆もやし、もやし キャベツ、玉ねぎ <b>長ねぎ</b> 、いちご果汁	ごはん きび砂糖 上白糖 ワントン 水あめ	ごま油 ごま サラダ油	590 26.2 15.3 2.5
5月	牛乳	ミルクパン	とうふハンバーグてりやきソース きのこペンネのクリームに キャベツのスープに	豆腐、鶏肉 ショルダールベーコン	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、にんにく 生姜、キャベツ	ミルクパン 上白糖、でん粉 マカロニ じゃがいも パン粉	サラダ油 バター 大豆油	607 25.9 23.0 3.0
6月	牛乳	ごはん	とりささみのチリソース グリーンサラダ わかめのみそしる	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節、 <b>みそ</b>	牛乳、わかめ 煮干し	にんじん ブロッコリー	にんにく、生姜 キャベツ、 <b>きゅうり</b> だいこん、 <b>長ねぎ</b>	ごはん、でん粉 上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ドレッシング	601 30.4 17.9 2.1
7月	牛乳	ごはん	さばのみそに とりにくとだいこんのいりに みつばのすましじる りんご	さば、鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	牛乳、わかめ だし昆布	にんじん さやえんどう <b>糸みつば</b>	生姜、だいこん えだまめ、にんにく えのきたけ、 <b>長ねぎ</b> 干し椎茸、りんご	ごはん、上白糖 きざみ麩	サラダ油	612 27.6 18.6 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、東松島市の地場産物です。

※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。

日	牛乳	ごはん	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	ささかまのチーズピカタ きんぴらごぼう ごまいりもやしスープ ★なっとう	笹かま、鶏卵 豚肉、 <b>みそ</b> 納豆	牛乳	パセリ にんじん	ごぼう、こんにゃく 玉ねぎ、もやし コーン	ごはん、小麦粉 きび砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま	596 28.2 15.7 3.3
12月	牛乳	てい えん パン	インディアンやきそば ポークシューマイ(2こ) ブルーベリーいりフルーツヨーグルト	豚肉、鶏肉 ほたて	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし、玉ねぎ キャベツ、生姜 みかん、にんにく パインアップル ブルーベリー、黄桃	ソフトパン <b>焼きたけ</b> 上白糖、小麦粉 でん粉	サラダ油 ラード	679 24.3 20.0 2.5
13月	牛乳	ごはん	あじのこうみソースやき にくじゃが トマトとたまごのスープ	あじ、 <b>豚肉</b> バラベーコン 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ レタス、長ねぎ 生姜、にんにく	ごはん じゃがいも きび砂糖 砂糖、でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	612 28.6 19.4 2.8
14月	牛乳	ごはん	ユーリンチー イトくんサラダ きのこじる	鶏肉、生揚げ <b>みそ</b> 、かつお節	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	生姜、 <b>長ねぎ</b> 、もやし キャベツ、 <b>きゅうり</b> だいこん、にんにく ぶなしめじ えのきたけ	ごはん、でん粉 三温糖、小麦粉	大豆油 ごま油 ドレッシング	625 26.7 23.1 2.1
17月	牛乳	ごはん	しろみさかなフライのピリからソース ひがしまつしまさんこまつなのごまあえ とんじる ハロウィンミニセリー	ホキ、 <b>豚肉</b> 木綿豆腐 かつお節 <b>みそ</b>	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	にんにく、生姜 <b>長ねぎ</b> 、もやし だいこん、ごぼう はくさい、こんにゃく オレンジ果汁	ごはん、上白糖 でん粉、三温糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま	622 24.7 18.6 2.3
18月	牛乳	ごはん	とりにくのガーリックやき きりぼしだいこんとくきわかめのいりに にくだんごいりはるさめスープ ★ヨーグルト	鶏肉、油揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん	干し椎茸、こんにゃく 切干大根、 <b>長ねぎ</b> えのきたけ、生姜 きくらげ、はくさい 玉ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖 でん粉、春雨 きび砂糖 パン粉	ごま油 ごま 大豆油	644 31.3 17.4 2.6
19月	牛乳	よこ わり まる パン	ポテトコロケ/バックソース りっちゃんサラダ スープスパゲティ	ロースハム かつお節 バラベーコン	牛乳、塩昆布 生クリーム	にんじん パセリ サヤインゲン	キャベツ、きゅうり コーン、玉ねぎ マッシュルーム	丸パン、上白糖 スパゲティ じゃがいも パン粉、小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油 バター	693 23.8 26.9 3.4
20月	牛乳	ごはん	〇イトきゅうしょくのひ〇 さばのごまふうみやき ぶたにくときのこのピリからいため あぶらふのみそしる ひがしまつしまさんあじつけのり	さば、 <b>豚肉</b> 、大豆 木綿豆腐 かつお節 <b>みそ</b>	牛乳、煮干し <b>味付けのり</b>	にんじん パプリカ <b>こまつな</b>	干し椎茸、にんにく ぶなしめじ えのきたけ、生姜 たけのこ、玉ねぎ	ごはん、上白糖 きび砂糖 じゃがいも 油麩	ごま油	672 31.9 25.0 2.4
21月	牛乳	むぎ ごはん	ポークカレー だいでとごさかなのごまがらめ かいそうサラダ	鶏レバー、 <b>豚肉</b> いんげん豆 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ、海藻 わかめ かえり煮干し	にんじん	玉ねぎ、りんご 生姜、にんにく グリーンピース <b>きゅうり</b> 、だいこん コーン、えだまめ	ごはん、米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油 ごま ドレッシング	650 24.2 17.9 2.7
24月	牛乳	ごはん	にくだんごのあますがらめ(3こ) ひがしまつしまさんこまつなと コーンのサラダ あぶらふいりはっとじる	まぐろ油漬け 鶏肉、豚肉 かつお節	牛乳 だし昆布	こまつな にんじん	もやし、コーン <b>きゅうり</b> 、だいこん <b>長ねぎ</b> 、干し椎茸 玉ねぎ	ごはん、上白糖 でん粉、パン粉 油麩、小麦粉	大豆油 ドレッシング	661 26.6 20.4 2.4
25月	牛乳	ごはん	もうかざめのねぎソース もやしのピリからいため たまごいりはくさいスープ ★てつきょうかヨーグルト	もうかざめ <b>豚肉</b> 、鶏肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん <b>こまつな</b>	<b>長ねぎ</b> 、もやし 干し椎茸、はくさい たけのこ	ごはん きび砂糖 上白糖、でん粉 小麦粉	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	622 31.0 17.0 3.0
26月	牛乳	こめこ パン	かぼちゃがたハンバーグのトマトソース ジャーマンポテト パンプキンポタージュ	鶏肉、豚肉、 バラベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム	パセリ にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ、コーン 生姜、にんにく	米粉パン 上白糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油 ラード	657 26.4 24.4 3.0
27月	牛乳	ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ ひじきとごぼうのいりに ひきなじる みかん	鶏肉、かつお節 鶏卵、さつま揚げ 油揚げ、 <b>みそ</b> 木綿豆腐	牛乳、ひじき だし昆布 煮干し	にんじん ゆきな	ごぼう、こんにゃく えだまめ、だいこん <b>長ねぎ</b> 、みかん	ごはん、上白糖 でん粉、まめふ	サラダ油	604 25.1 17.3 2.4
28月	牛乳	ごはん	マーボーどうふ まめもやしのナムル だいがくいも(2こ)	木綿豆腐、 <b>豚肉</b> 大豆、 <b>みそ</b>	牛乳	こまつな にんじん にら	大豆もやし 干し椎茸、きくらげ 生姜、にんにく <b>長ねぎ</b>	ごはん さつまいも 上白糖、でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	641 25.7 20.0 3.2
31月	牛乳	ごはん	チキンソースカツ チョコレギサラダ もずくじる	鶏肉、鶏卵 木綿豆腐 かつお節、 <b>みそ</b>	牛乳 わかめ もずく 煮干し	にんじん パプリカ	キャベツ、 <b>きゅうり</b> はくさい、 <b>長ねぎ</b>	ごはん、小麦粉 パン粉 きび砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま ドレッシング	629 30.8 17.0 2.3