

11月 給食だより (中学校)

秋も深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。朝晩はだいぶ冷える日も増えてきます。体調を崩さないよう、十分に注意して生活しましょう。11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連することについて、考えるきっかけにしてみてくださいはいかがでしょうか。

11月はすくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間

宮城県で生産・加工・出荷される食材を学校給食に利用して地域との結びつきを学び、望ましい食習慣や食生活などについて理解を深めようとするものです。毎月の給食にも東松島市産や宮城県産の食材をできるだけ取り入れています。今月は特に多く登場します。27日は東松島市産の食材をたくさん取り入れた「イート給食の日」です。お楽しみに。

小松菜・きゅうり・みつば・長ねぎ・ごはん・みそ・やきそば・きくらげなどは東松島市内で作られたものです。毎日つく牛乳は、宮城県産です。その他、大豆なども宮城県産です。

健康な歯で、よく噛んで食べるとは体の健康にとっても大切なことです。

■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)

- 1日(金) 大曲小1~4年、大塩小、二中2年
- 6日(水) 大曲小6年
- 11日(月) 全小中学校
- 12日(火) 宮野森小
- 13日(水) 二中
- 14日(木) 西小4年
- 15日(金) 全小中学校
- 20日(水) 東小4年、大曲小4年、宮野森小
- 21日(木) 赤井小4年、桜華小
- 22日(金) 宮野森小4年
- 26日(火) 桜華小5年
- 28日(木) 赤井南小4年
- 29日(金) 桜華小4年

※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	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、麺、いも、砂糖	6群 油脂	
1金	牛乳 ごはん	ポークシューマイ(3こ) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	絹ごし豆腐 豚肉、大豆 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	大豆もやし、玉葱 干し椎茸、しょうが きび砂糖 でん粉	ごはん、小麦粉 上白糖 ごまごま油 サラダ油	846 33.0 23.5 4.3
5火	牛乳 ごはん	いわしハンバーグおろしソース 野菜のみそ炒め 油麩入りはっと汁	いわし、たら 豚肉、鶏肉 かつお節 みそ	牛乳 だし昆布	にんじん 青ピーマン	だいこん、しょうが キャベツ、長ねぎ 干し椎茸、玉葱 にんにく	ごはん 上白糖、すいとん 油麩 パン粉	810 34.9 15.9 3.4
6水	牛乳 ツイストパン	豆フライ バックソース きのこペンネのソテー コンソメスープ	ロースハム ウインナー いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん 青ピーマン パセリ	ぶなしめじ、玉葱 にんにく、キャベツ	ツイストパン ペンネマカロニ パン粉、米粉 砂糖、小麦粉	804 27.2 29.5 3.9
7木	牛乳 ごはん	厚焼たまごのそぼろあんかけ 莖わかめの炒り煮 味噌スープ	鶏卵、豚肉 油揚げ かつお節、みそ	牛乳 きわかめ だし昆布	にんじん にら	干し椎茸、にんにく 大豆もやし、もやし はくさい、コーン 長ねぎ、こんにゃく	ごはん、上白糖 でん粉 きび砂糖	751 28.3 20.8 3.5

※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。

※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。

今月の食育相談日 11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よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日	こんだて名	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、麺、いも、砂糖	6群 油脂	
8金	牛乳 ごはん	鶏ささみの香味ソース 海藻サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 ヨーグルト★	鶏ささみ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳、煮干し わかめ、ふのり 莖わかめ、昆布 赤とさか ヨーグルト	にんじん	しょうが、長ねぎ きゅうり、キャベツ コーン、はくさい	ごはん でん粉 上白糖	828 37.8 19.2 3.1
11月	給食はありません							
12火	牛乳 ごはん	鮭のきのこソース 豚肉とこんにゃくのみそ炒め のっぺい汁 のりの佃煮	鮭、豚肉、みそ 油揚げ かつお節	牛乳 だし昆布 のり	にんじん	はくさい、えのきたけ にんにく、しょうが、ごぼう こんにゃく、えだまめ だいこん、長ねぎ、玉葱	ごはん きび砂糖 じゃがいも でん粉、砂糖	801 36.0 19.2 3.4
13水	牛乳 米粉パン	オムレツのケチャップソース フルーツヨーグルトあえ やきそば	鶏卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	みかん缶、パイン缶 黄桃缶、もやし 玉葱、キャベツ しょうが	米粉パン 上白糖 焼きそば麺	860 33.5 20.3 3.9
14木	牛乳 ごはん	大学芋(3こ) 小松菜のごまあえ 煮込みおでん 納豆★	さつま揚げ うずらの卵 はんぺん、ちくわ かつお節、納豆	牛乳 昆布	ごまつな にんじん	もやし、キャベツ だいこん こんにゃく	ごはん さつまいも 上白糖 きび砂糖	874 31.4 21.2 3.3
18月	牛乳 ごはん	チーズ入り笹かまのピカタ マーボー春雨 さつま汁	笹かま、鶏卵 豚肉、鶏肉 油揚げ、みそ	牛乳 チーズ あおさ粉	にんじん	しょうが、長ねぎ 大豆もやし、ごぼう こんにゃく、だいこん はくさい、にんにく	ごはん、小麦粉 上白糖 はるさめ さつまいも	796 31.5 17.8 3.0
19火	牛乳 ごはん	赤魚の竜田揚げ ひじきと豆もやしのいり煮 韓国風すき焼き	赤魚 さつま揚げ 豚肉、木綿豆腐 かつお節	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	大豆もやし、こんにゃく 玉葱、はくさい、長ねぎ えのきたけ、にんにく しょうが、りんごビュール	ごはん でん粉、砂糖 きび砂糖	805 35.2 21.7 2.8
20水	牛乳 豆乳食パン	ミートサンド ブロッコリーサラダ きのこのスープ アセロラゼリー★	豚肉 ショルダーベーコン 木綿豆腐 大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー トマト	玉葱、キャベツ、きゅうり 干し椎茸、えのきたけ たまごたけ、たけのこ 長ねぎ、アセロラ果汁 レモン果汁、にんにく	豆乳食パン 上白糖	792 38.2 25.5 4.3
21木	牛乳 ごはん	揚げぎょうざ(2こ) 豚肉とキャベツのかき油炒め 中華風コーンスープ	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ、もやし 玉葱、コーン しょうが	ごはん でん粉、砂糖 小麦粉 米粉	774 29.6 20.9 3.0
22金	牛乳 ごはん	さばの味噌煮 結び昆布の五目煮 みつばのすまし汁 りんご	さば、鶏肉 大豆、みそ かつお節 絹ごし豆腐	牛乳、昆布 わかめ	にんじん 糸みつば きぬさや	えだまめ、ごぼう こんにゃく、えのきたけ 干し椎茸、長ねぎ りんご	ごはん きび砂糖 砂糖 でん粉	876 34.4 23.7 3.5
25月	牛乳 ごはん	鶏肉のパンバンジーソース 肉じゃが みそけんちん汁	鶏肉、豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ、かつお節	牛乳 煮干し	にんじん	長ねぎ、しょうが 玉葱、えだまめ ごぼう、だいこん こんにゃく	ごはん 上白糖 じゃがいも さといも きび砂糖	837 34.4 20.3 2.8
26火	牛乳 ごはん	春巻き もやしのピリ辛炒め えびボールスープ	豚肉、鶏肉 木綿豆腐、えび すけそうだら	牛乳	にら にんじん	キャベツ、玉葱 もやし、長ねぎ だいこん、干し椎茸 はくさい、たけのこ	ごはん 上白糖、でん粉 はるさめ 小麦粉	793 29.2 21.7 4.2
27水	牛乳 ココアパン	豆腐ハンバーグ照り焼きソース イトくんサラダ クリームシチュー	豆腐、豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	ごまつな にんじん パセリ	もやし、キャベツ きゅうり、玉葱	ココアパン 上白糖、パン粉 でん粉 じゃがいも	767 31.2 29.7 3.4
28木	牛乳 ごはん	ますのねぎソース 豚肉とごぼうのみそ煮 みつばと卵のスープ 鉄強化ヨーグルト★	ます、豚肉 みそ 鶏卵 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 糸みつば きぬさや	長ねぎ、ごぼう こんにゃく、きくらげ しょうが、えのきたけ	ごはん きび砂糖 でん粉	841 41.2 19.9 3.3
29金	牛乳 麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ きゅうりとわかめのサラダ チキンカレー	大豆 鶏肉 いんげん豆	牛乳 かえり煮干し わかめ、チーズ スキムミルク	にんじん	えだまめ、きゅうり もやし、にんにく グリーンピース、玉葱 りんごビュール	ごはん 米粒麦 上白糖 じゃがいも	883 30.4 22.5 3.3