

11月給食だより (中学校)



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さん味わいながら、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てて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 小松菜のりしそ

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
- ・さつま揚げ
- ・(毎日の)
- ・大豆
- ・牛乳
- ・油揚げ
- ・などなど使っています。
- ・豚肉

11月献立表

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	献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示 エネルギーkcal たんぱく質g 塩化ナトリウム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 豆制品	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 パン 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煮 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	790 29.9 30.6 3.6
2木	ごはん	まぐろカツ/バックソース 東松島産小松菜のおかか和え キムチ豚汁 ★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	ごまつゆ 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	765 27.5 18.7 3.0
6月	ごはん	厚焼玉子のおろしあんかけ 油麩入り肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁	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 ごんにゃく、えだまめ キャベツ、長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉、あぶらふ じゃがいも きび砂糖	793 33.9 22.3 3.2

日	献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示 エネルギーkcal たんぱく質g 塩化ナトリウム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 豆制品	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	
7火	ごはん	赤魚の西京みそ焼き 春雨サラダ 卵入り白菜スープ ★ヨーグルト	赤魚、ロース/ham 鶏肉、鶏卵 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつゆ	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、でん粉 水あめ	792 34.4 18.6 2.6
8水	減塩パン	インディアン焼きそば ウィンナーのケチャップかけ 大根サラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 ポークウインナー かたくりいわし	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 焼きそば糖 上白糖	843 31.9 29.7 3.8
9木	ごはん	鶏肉の塩唐揚げ 昆布のそぼろ煮 じゃがいもの味噌汁 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 ごまつゆ	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、でん粉 上白糖 じゃがいも	818 38.2 21.6 3.2
10金	ごはん	くじらのごまみそ和え 東松島産小松菜とコーンサラダ 油麩入りはっとう汁 東松島産味付けのり	くじら、みそ まぐろ、油漬け 鶏肉、かつお節	牛乳、だし昆布 味付けのり	ごまつゆ パプリカ にんじん	もやし、コーン、きゅうり だいこん、ごぼろ 長ねぎ、ぶなしめじ しょうが	ごはん、上白糖 はっとうあぶら でん粉	822 34.8 19.7 2.9
13月	ごはん	ささかまのチーズピカタ イトくんサラダ ★東松島産納豆	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 ごまつゆ にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、ごんにゃく ごぼろ、はくさい 長ねぎ	ごはん、小麦粉 さつまいも	757 33.1 19.4 3.1
14火	ごはん	もろかざめのパンパンソース 大豆の磯煮 米粉ワンタンの味噌スープ 花みかん	もろかざめ、鶏肉 さつま揚げ、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、ごぼろ ごんにゃく、玉ねぎ はくさい、コーン みかん、にんにく	ごはん、上白糖 米粉ワンタン でん粉	775 32.9 17.1 3.2
15水	米粉パン	クリームコロッケ/バックソース バターコーンポテト キャベツのスープ煮	バラベーコン 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、でん粉	764 26.8 33.2 3.5
16木	もち麦ごはん	ポークカレー 大豆と小魚のごまがらめ 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、グリーンピース 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 上白糖 大豆油 ごま	934 30.9 24.3 3.1
20月	ごはん	チキン南蛮/バックタルタルソース キャベツのごま炒め 豚汁	鶏肉、さつま揚げ 豚肉、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、ごぼろ だいこん、はくさい ごんにゃく、長ねぎ ぶなしめじ、玉ねぎ ピクルス、レモン	ごはん、でん粉 上白糖、水あめ じゃがいも	843 34.4 28.0 3.2
21火	ごはん	ポークシューマイ3個 豆もやしのナムル 豆腐の中華煮 お魚ふりかけ	豚肉、木綿豆腐 かつお節、いわし節	牛乳 青のり、のり 昆布	ごまつゆ にんじん、にら かぼちゃ	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 でん粉、水あめ 小麦粉 じゃがいも	824 35.8 27.8 3.9
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 冬野菜のシチュー	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、でん粉 じゃがいも、米粉	843 32.2 34.0 3.2
24金	ごはん	鯖の甘辛しょうゆかけ 筑前煮 東松島産みずな入りすまし汁 東松島産ミニトマト	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	ごぼろ、たけのこ 干し椎茸、れんこん えのきたけ、長ねぎ ごんにゃく	ごはん、でん粉 上白糖、きび砂糖 ごま油	858 32.5 30.8 3.1
27月	ごはん	肉団子のあんかけ4個 マーボー春雨 東松島産チンゲン菜と卵のスープ	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 でん粉、はるさめ パン粉	821 31.3 25.5 3.5
28火	ごはん	あじの香味焼き 鶏肉と大根の炒り煮 はくさいの味噌汁 ★鉄強化ヨーグルト	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	768 36.5 18.4 3.3
29水	ミルクパン	タンダーリーチキン コロコロポテトサラダ 野菜スープ 角チーズ	鶏肉、ロース/ham 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 マヨネーズ	795 37.7 35.7 3.5
30木	ごはん	ホキフライのチリソース 東松島産小松菜の海苔和え のっぺい汁 ミニ洋梨ゼリー	ホキ、鶏肉 木綿豆腐 油揚げ、かつお節	牛乳、焼きのり だし昆布	ごまつゆ にんじん	にんにく、しょうが もやし、だいこん はくさい、ごぼろ ごんにゃく、長ねぎ ごぼう、しょうが	ごはん、上白糖 じゃがいも でん粉、パン粉 小麦粉、水あめ	778 30.2 19.5 3.2

※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。