

10月給食だより（中学校）

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋と言われるように、何をするにも気持ちの良い季節になります。また、食欲の秋と言われるように、お米をはじめ、さつまいもやきのこ、果物などのさまざまな作物が実り、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。さまざまな秋の味覚を通して、子供たちの“心”と“体”が豊かなものとなりますように、秋の旬の食材をたくさん取り入れた給食をお届けいたします。

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で8月15日にあたる日の十五夜の月を、「中秋の名月」と呼び、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

給食では、10月6日十五夜当日に、お月見ゼリーを提供します。

10月献立表

今月の食育相談日
10月20日

「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。（Tel.24-9409）

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						※栄養面の表示
				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		エネルギーkcal
				1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品 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	たんぱく質g
										食塩g
1水	牛乳	食パン ブルーベリージャム	かぼちゃコロツケ りっちゃんサラダ きのこシチュー	ロースハム かつお節 鶏肉 バラベーコン	牛乳 塩昆布 チーズ 生クリーム スキムミルク	かぼちゃ にんじん パセリ	ブルーベリー キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	食パン ジャム 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 上白糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油 バター	882 31.5 30.3 3.4
2木	牛乳	ごはん	厚焼玉子のおろしあんかけ 肉じゃが 春雨スープ ★鉄強化ヨーグルト	鶏卵 かつお節 豚肉 バラベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	だいこん 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 きくらげ はくさい 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 きび砂糖 じゃがいも 春雨	サラダ油 ごま油	802 28.4 19.3 3.3
3金	牛乳	ごはん	さばの和風カレー焼き イトくんサラダ レタスと卵のスープ 東松島産味付けのり	さば 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 味付けのり	ごまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ レタス	ごはん 上白糖 でん粉	ドレッシング サラダ油	800 32.0 28.7 2.5
6月	牛乳	ごはん	とり肉のレモンソース 東松島産小松菜とツナの中華サラダ おくずかけ ★お月見ゼリー	鶏肉 まぐろ油漬け 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ だし昆布	ごまつな パプリカ にんじん 絹さや	レモン もやし コーン きゅうり 干し椎茸 こんにゃく たけのこ みかん	ごはん でん粉 上白糖 きび砂糖 じゃがいも うーめん ゼリー	大豆油 ごま油	785 34.9 19.1 2.8
7火	牛乳	ごはん	赤魚のパンパンジーソース 大根のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 東松島産ミニトマト	赤魚 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん ミニトマト	長ねぎ しょうが こんにゃく だいこん 枝豆	ごはん でん粉 上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	819 35.5 23.3 2.9
8水	牛乳	横割り丸パン	ハンバーグのデミトマトソースがけ きのこペンネのクリーム煮 キャベツのスープ煮	鶏肉 豚肉 バラベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム ぶなしめじ セロリ しょうが キャベツ	丸パン でん粉 上白糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 バター	768 31.1 29.0 3.7

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						※栄養面の表示
				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		エネルギーkcal
				1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品 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	たんぱく質g
9木	牛乳	ごはん	笹かまのごまフライ もやしのピリ辛炒め 油麩入りはっと汁 ミニ洋梨ゼリー	笹かまぼこ 鶏卵 豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 だし昆布	にら にんじん	もやし 長ねぎ だいこん ごぼう ぶなしめじ 洋梨	ごはん 上白糖 小麦粉 パン粉 はっと 油麩 ゼリー	ごま 大豆油 サラダ油	794 31.3 19.3 3.1
10金	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ ブルーベリー入り フルーツのゼリー和え	豚肉 大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご はくさい コーン えのきたけ 長ねぎ みかん バインアップル 黄桃 ブルーベリー	ごはん 上白糖 じゃがいも ゼリー ナタデココ	サラダ油	790 31.6 16.2 2.9
14火	牛乳	ごはん	白身魚フライのチリソース 東松島産小松菜ののり和え 東松島産三つ葉のすまし汁 ★ヨーグルト	ほき 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 焼さのり だし昆布 ヨーグルト	ごまつな にんじん 糸みつば	にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉 小麦粉 きざみ麩	大豆油 ごま油	816 30.0 21.8 2.8
15水	牛乳	ミルクパン	とり肉のピザソース焼き コールスローサラダ マカロニコーンスープ	鶏肉 バラベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト にんじん パプリカ ブロッコリー パセリ	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	ミルクパン マカロニ じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング バター	884 36.4 36.6 3.3
16木	牛乳	ごはん	マグロカツ/バックソース きんぴらごぼう 東松島産小松菜のみそ汁 りんご	まぐろ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	玉ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ りんご	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 きび砂糖	大豆油 ごま サラダ油	789 27.4 21.5 2.5
17金	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 さつまいもと小魚のごまがらめ 春雨サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ ロースハム	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら ほうれん草	たけのこ 干し椎茸 きくらげ しょうが にんにく 長ねぎ 枝豆 きゅうり もやし	ごはん 上白糖 でん粉 さつまいも 三温糖 春雨	サラダ油 ごま油 アーモンド 大豆油 ごま	846 31.3 24.4 3.8
20月	牛乳	ごはん	じゃがいもと とり肉のアーモンド和え マカロニサラダ えのきたけのみそ汁	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	ピーマン にんじん	しょうが きゅうり キャベツ コーン えのきたけ だいこん はくさい 長ねぎ	ごはん でん粉 じゃがいも 上白糖 マカロニ	大豆油 アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	866 34.8 25.4 2.8
21火	牛乳	ごはん	中華飯 ボークシューマイ（3個） ブロッコリーサラダ	豚肉 いか えび 鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん 絹さや ブロッコリー パプリカ	はくさい 干し椎茸 たけのこ しょうが 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ きゅうり	ごはん 上白糖 小麦粉 でん粉	ごま油 ドレッシング	775 39.3 17.8 3.3
22水	牛乳	減塩ソフトパン	焼きそば ウインナーのケチャップがけ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 ウインナー	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 しょうが みかん 黄桃 バインアップル	減塩ソフトパン 焼きそば麺 上白糖 ゼリー	サラダ油	898 29.4 33.4 3.3
23木	牛乳	ごはん	とり肉のガーリック焼き 東松島産小松菜と ほうれん草のごま和え みそけんちん汁 ★アセロラゼリー	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	ほうれん草 ごまつな にんじん	にんにく もやし ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく アセロラ	ごはん 上白糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	ごま サラダ油	766 32.2 18.4 2.7
24金	牛乳	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきとれんこんの五目煮 ワントンスープ	さけ みそ 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	パセリ にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく はくさい 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ	ごはん 三温糖 上白糖 ワンタン	ノンエッグ マヨネーズ サラダ油	768 34.2 22.2 2.9
27月	牛乳	ごはん	豚丼の具 ごぼうサラダ 塩野菜スープ 角チーズ	豚肉 なたと巻 まぐろ油漬け	牛乳 チーズ	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 ごぼう コーン きゅうり キャベツ もやし きくらげ 長ねぎ	ごはん 上白糖	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ ごま油	821 34.0 27.3 3.1
28火	牛乳	ごはん	もうかざめのねぎソース 炒めビーフン キムチ豚汁 お魚ふりかけ	もうかざめ 豚肉 みそ 木綿豆腐 かつお節 いわし節	牛乳 青のり のり	にんじん ピーマン	長ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ はくさい だいこん ぶなしめじ	ごはん でん粉 きび砂糖 ビーフン じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	816 36.0 24.5 3.1
29水	牛乳	米粉パン	豆腐ハンバーグ照り焼きソース バターコーンポテト スープスパゲティ ★パンブキンババロア	豆腐 鶏肉 バラベーコン	牛乳 豆乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ コーン ぶなしめじ	米粉パン パン粉 小麦粉 上白糖 でん粉 じゃがいも スパゲティ ババロア	バター	912 34.4 35.3 3.6
30木	牛乳	ごはん	チキン南蛮/バックタルタルソース すき昆布とさつまいもの煮物 油麩のみそ汁 花みかん	鶏肉 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 すき昆布 煮干し	にんじん ごまつな	こんにゃく ごぼう 干し椎茸 えのきたけ だいこん 玉ねぎ みかん	ごはん でん粉 上白糖 さつまいも きび砂糖 じゃがいも 油麩	大豆油 ごま油 タルタル ソース	866 32.5 27.1 2.8
31金	牛乳	麦ごはん	ハッシュドボーク 枝豆とチーズのオムレツ 東松島産小松菜と 切干大根のピリ辛サラダ	鶏レバー 豚肉 鶏卵 かつお節	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ごまつな	玉ねぎ にんにく グリーンピース ぶなしめじ 枝豆 キャベツ 切干大根	ごはん 米粒麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 きび砂糖	サラダ油 ごま油	869 27.1 24.1 3.7

※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。 ※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。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、塩分量が少ない献立の日です。健康のために薄味を心がけましょう。 塩eco＝減塩

