

10月給食だより（小学校）



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すよう。

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の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がつこんだてひょう

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。（TEL24-9409）

日	こんだてめい ★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
				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 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) 脂質(g) 食塩(g)
1水	牛乳	しょくパン 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	694 25.0 24.3 2.7
2木	牛乳	ごはん	あつやきたまこのおろしあんかけ にくじゃが はるさめスープ ★てつきようかヨーグルト	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 こんにやく 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	636 23.6 16.9 2.8
3金	牛乳	ごはん	さばのわふうカレーやき イトくんサラダ レタスとたまごのスープ ひがしまつしまさんあじつけのり	さば 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 味噌汁のり	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	615 26.3 24.4 2.0
6月	牛乳	ごはん	とりにくのレモンソース ひがしまつしまさんこまつなと ツナのちゅうかサラダ おくずかけ ★おつきみゼリー	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	絹さや	レモン もやし コーン きゅうり 干し椎茸 こんにやく 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	614 28.6 16.7 2.3
7火	牛乳	ごはん	あかうおのパンパンジーソース だいこんのそぼろに じゃがいものみそしる ひがしまつしまさんミニトマト	赤魚 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みぞ	牛乳 煮干し	にんじん ミニトマト	長ねぎ しょうが こんにやく だいこん 枝豆	ごはん でん粉 上白糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油	632 28.8 19.8 2.4
8水	牛乳	よこわり まるパン	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に キャベツのスープに	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	613 25.5 24.7 2.9

令和7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。

■ 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(水) 桜華小4年生、
宮野森小4年生
3日(金) 東小、宮野森小2年生
7日(火) 未来中2年生
8日(水) 未来中2年生
10日(金) 東小
15日(水) 東小、大曲小3年生、
桜華小
20日(月) 東小、赤井小、桜華小、
宮野森小
21日(火) 桜華小2年生
22日(水) 大塩小、西小
23日(木) 一中
24日(金) 宮野森小、一中、二中
27日(月) 大塩小、西小
28日(火) 宮野森小
29日(水) 大曲小2・4年生、
桜華小特支
30日(木) 桜華小5年生
31日(金) 赤井小1・2年生、西小

日	こんだてめい ★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
				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 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) 脂質(g) 食塩(g)
9木	牛乳	ごはん	ささかまのごまフライ もやしのピリからいため あぶらふいりはっとじる ミニようなしゼリー	笹かまぼこ 鶏卵 豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 だし昆布	にら	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	614 25.5 17.0 2.3
10金	牛乳	ごはん	ドライカレー わかめスープ ブルーベリーいり フルーツのゼリーあえ	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 バイナップル 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	609 25.9 14.2 2.3
14火	牛乳	ごはん	しろみざかなフライのチリソース ひがしまつしまさん こまつなのりあえ ひがしまつしまさん みつばのすましじる ★ヨーグルト	ほき 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 焼きのり だし昆布 ヨーグルト	こまつな 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	613 24.2 17.7 2.1
15水	牛乳	ミルク パン	とりにくのピザソースやき 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	700 29.9 29.8 2.6
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 ひがしまつしまさん こまつなのみそしる りんご	まぐろ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 みぞ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	玉ねぎ しょうが ごぼう こんにやく 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	600 21.5 18.2 2.0
17金	牛乳	ごはん	マーボーどうふ さつまいもとごさかなのごまがらめ はるさめサラダ	豆腐 豚肉 大豆 みぞ 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	654 25.9 20.8 3.2
20月	牛乳	ごはん	じゃがいもと とりにくのアーモンドあえ マカロニサラダ えのきたけのみそしる	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐 油揚げ みぞ	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	671 28.4 21.5 2.1
21火	牛乳	ごはん	ちゅうかはん ポークシューマイ(2こ) 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	587 31.3 15.1 2.7
22水	牛乳	げんえん ソフト パン	やきそば ウインナーのケチャップがけ フルーツのヨーグルトあえ	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 バイナップル	減塩ソフトパン 焼きそば麺 上白糖 ゼリー	サラダ油	725 24.5 29.2 2.6
23木	牛乳	ごはん	とりにくのガーリックやき ひがしまつしまさんこまつなと ほうれんそうのごまあえ みそけんちんじる ★アセロラゼリー	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節 みぞ	牛乳 わかめ 煮干し	ほうれん草 にんじん こまつな	にんにく もやし ごぼう だいこん 長ねぎ こんにやく 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	601 26.9 16.2 2.1
24金	牛乳	ごはん	さけのみそマヨネーズやき ひじきとれんこんのごもくに ワンタンスープ	さけ みぞ 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 こんにやく 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	594 27.8 19.1 2.5
27月	牛乳	ごはん	ぶたどんのぐ ごぼうサラダ しおやさいスープ	豚肉 なたと巻 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ こんにやく 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	608 26.1 21.0 2.4
28火	牛乳	ごはん	もうかざめのねぎソース いためビーフン キムチとんじる	もうかざめ 豚肉 みぞ 木綿豆腐	牛乳	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	620 28.8 20.5 2.5
29水	牛乳	こめこ パン	とうふハンバーグてりやきソース バターコーンポテト スーpsバゲティ ★パンp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 スバゲティ ババロア	バター	738 28.1 29.9 3.0
30木	牛乳	ごはん	チキンなんばん/ バックタルタルソース すきこんぶとさつまいもの あぶらふのみそしる はなみかん	鶏肉 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 みぞ	牛乳 すき昆布 煮干し	にんじん こまつな	こんにやく 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	689 26.6 24.5 2.3
31金	牛乳	むぎ ごはん	ハッシュドポーク えだまめとチーズのオムレツ ひがしまつしまさんこまつなと きりぼしだいこんのピリからサラダ	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 こまつな	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	670 22.1 20.7 3.0

※都合により献立を変更する場合があります。 ※**赤字**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

