



11月のよていこんだてひょう



令和2年 11月 2日
石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名	おもなざいようめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	備考 (給食止め)	
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
2月	ごはん 牛乳	あじのこうみやき だいこんととりにくのかきあぶらいため もやしじる	牛乳、あじ、鶏肉 大豆、豚肉、みそ	しょうが、大根、にんじん えだまめ、玉ねぎ、もやし コーン、こんにゃく	ごはん、ごま油、ごま サラダ油、上白糖	602 kcal 28.0 g 16.6 g 2.8 g	万石浦小 稲井小
4水	ミルクパン 牛乳	オムレツデミソース やさいのソテー コーンポタージュ	牛乳、オムレツ 生クリーム、豚肉 チーズ、スキムミルク	えのきたけ、マッシュルーム にんじん、玉ねぎ、キャベツ いんげん、コーン、パセリ	ミルクパン サラダ油、じゃがいも	621 kcal 23.3 g 25.3 g 3.4 g	
5木	ごはん 牛乳	ささみのレモンソース ひじきのサラダ はるさめスープ	牛乳、鶏ささみ ひじき、ツナ	レモン、にんじん、大根 きゅうり、たけのこ、白菜 しいたけ、スリムねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 春雨、ごま油 ドレッシング	624 kcal 26.1 g 17.6 g 2.2 g	東浜小
6金	ごはん 牛乳	にこみおでん ★なっとう みつばいりおひたし みかん	牛乳、納豆、ちくわ ちくわ、昆布 うずら卵、たこボール がんもどき、はんぺん	みかん、にんじん ほうれんそう、もやし みつば、大根 こんにゃく	ごはん、上白糖	643 kcal 26.3 g 17.5 g 3.0 g	
9月	ごはん 牛乳	とりにくのてりやき ひじきのいりに みそけんちんじる	牛乳、鶏肉、ひじき さつま揚げ、大豆 豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく えだまめ、ごぼう、大根 長ねぎ	ごはん、上白糖 かたくり粉、ごま油 じゃがいも	623 kcal 30.9 g 14.5 g 2.7 g	湊小
10火	ごはん 牛乳	しろみざかなのかりかりフライ チンゲンサイのソテー ワンタンスープ	牛乳、白身魚フライ ショルダーベーコン 鶏肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ チンゲン菜、白菜 たけのこ、スリムねぎ	ごはん、キャノーラ油 ごま油、上白糖 ワンタンの皮	635 kcal 19.9 g 19.1 g 2.5 g	開北小6年
11水	せわり ソフトパン 牛乳	ポイルウイナー りんご梨フルーツのヨーグルトあえ やきそば	牛乳、ヨーグルト ウイナーソーセージ 生クリーム、豚肉	みかん、パイン、黄桃、りんご しょうが、にんじん、玉ねぎ もやし、キャベツ、ピーマン	ソフトパン、上白糖 サラダ油、蒸し中華めん	668 kcal 22.0 g 25.6 g 3.0 g	釜小6年 開北小6年
12木	ごはん 牛乳	さばのしょうがじょうゆやき はくさいとぶたにくのごまいため さつまじる	牛乳、さば、豚肉 鶏肉、豆腐、みそ	にんじん、しめじ、もやし 白菜、大根、こんにゃく 長ねぎ	ごはん、ごま油、上白糖 ごま、さつまいも	623 kcal 30.4 g 15.2 g 2.6 g	釜小6年・住吉小6年 万石浦小1.2年 渡波小4年
13金	むぎごはん 牛乳	オータムカレー かいそうサラダ パインかん	牛乳、豚肉、チーズ スキムミルク、海藻	しょうが、玉ねぎ、にんじん かぼちゃ、しめじ、トマト りんご、ブルーベリー、大根 きゅうり、キャベツ、パイン	ごはん、おおむぎ サラダ油、じゃがいも ドレッシング	658 kcal 18.5 g 16.0 g 2.9 g	住吉小6年
16月	ごはん 牛乳	ささかまのいそべあげ にくじゃが こまつなのみそじる	牛乳、笹かまぼこ たまご、あおりの 豚肉、みそ	にんじん、玉ねぎ、大根 こんにゃく、グリーンピース しめじ、こまつな	ごはん、小麦粉、上白糖 キャノーラ油、サラダ油 じゃがいも、刻みふ	627 kcal 23.4 g 15.5 g 2.9 g	
17火	ごはん 牛乳	えびしゅうまい(2こ) もやしとちくわのちゅうかサラダ マーボーどうふ	牛乳、ちくわ、豚肉 みそ、豆腐 えびしゅうまい	にんじん、きゅうり、もやし しょうが、長ねぎ、玉ねぎ たけのこ、しいたけ、にら	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 ごま油、ドレッシング	641 kcal 25.1 g 17.6 g 3.0 g	
18水	こめこパン 牛乳	とりにくのマスタードやき カレーパスタ やさいスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン 生クリーム 粉チーズ	玉ねぎ、しめじ、ピーマン にんじん、キャベツ	米粉パン、サラダ油 ペンネ、じゃがいも	603 kcal 32.0 g 20.3 g 3.7 g	渡波小2年
19木	ごはん 牛乳	ぎゅうたんつくねおろしソース はるさめいりやさしいため くきわかめスープ	牛乳、鶏肉、まわかめ 牛タン入りつくね ショルダーベーコン	大根、にんじん、玉ねぎ キャベツ、チンゲン菜 えのきたけ、白菜、長ねぎ	ごはん、上白糖、ごま油 春雨	602 kcal 21.2 g 17.2 g 2.6 g	石巻小4年・大街道小6年 鮎川小6年・大原小6年 寄磯小6年
20金	ごはん 牛乳	くじらのごまみそあえ ブロッコリーサラダ ちゅうかふうコンソープ	牛乳、くじら肉 みそ、たまご	ブロッコリー、キャベツ にんじん、きゅうり、玉ねぎ えだまめ、コーン スリムねぎ	ごはん、かたくり粉 小麦粉、キャノーラ油 上白糖、ごま ドレッシング	718 kcal 32.5 g 20.2 g 2.8 g	石巻小5年・大街道小6年 万石浦小6年・鮎川小6年 大原小6年・寄磯小6年
24火	ごはん 牛乳	さけのごまふうみやき ごもくまめ すましじる	牛乳、鮭、鶏肉、昆布 大豆、うずら卵、豆腐	ごぼう、にんじん、しめじ こんにゃく、えだまめ たもぎたけ、みつば	ごはん、ごま油、ごま サラダ油、上白糖	623 kcal 30.7 g 16.6 g 3.3 g	稲井小・鮎川小 万石浦小6年
25水	ココアパン 牛乳	チーズフォンデュココロッケ ツナとだいこんのサラダ キャベツのスープに	牛乳、ツナ、豚肉	にんじん、きゅうり、大根 セロリ、キャベツ、玉ねぎ	ココアパン キャノーラ油 チーズフォンデュココロッケ ドレッシング	622 kcal 22.6 g 25.0 g 3.4 g	渡波小 石巻小6年
26木	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ こんぶのそぼろに はくさいのみそじる	牛乳、赤魚、鶏肉 昆布、大豆、みそ	にんじん、えだまめ、大根 玉ねぎ、しめじ、白菜 長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、サラダ油 上白糖、さといも	627 kcal 24.9 g 18.0 g 2.6 g	鹿妻小
27金	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあかけ ぶたにくとこんにゃくのみそいため どうふスープ	牛乳、厚焼卵、鶏肉 豚肉、みそ、大豆 豆腐	しょうが、にんじん、玉ねぎ こんにゃく、えだまめ、白菜 たけのこ、しいたけ ハンサムグリーン	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 ごま油	625 kcal 24.9 g 17.8 g 2.5 g	湊小
30月	ごはん 牛乳	はるまき チヨレギサラダ みそスープ	牛乳、わかめ、豚肉 みそ	大根、きゅうり、キャベツ にんじん、白菜、玉ねぎ コーン、長ねぎ	ごはん、春巻き、上白糖 キャノーラ油 サラダ油、ごま油 ドレッシング	668 kcal 17.6 g 25.0 g 2.9 g	稲井小

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ◎はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。
 ◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。
 ◎マイははは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

給食だより

令和2年11月 2日
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用ください。低学年のお子さんには、読んであげてください。)

秋も深まり、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調を崩しやすくなります。衣服の調整に加えて十分な睡眠と休養、適度な運動、そしてバランスのよい食生活を心がけ、健康に過ごしましょう。

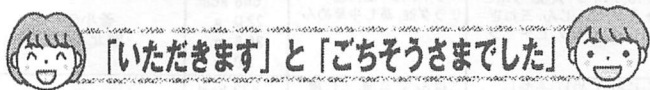
11月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」です

宮城県では、地域の食材や料理を食べることを通じて、地産地消と地域を身近に感じ、よりよい食習慣を身につけることを目的として、11月を「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」としています。食材を通じて宮城の自然や文化、生産者の努力や食生活について考えてみましょう。

石巻市の学校給食では、豆腐やみそ、笹かまぼこなどの他、長ねぎや小松菜、スリムねぎやハンサムグリーンなどの地場産物を年間を通して使用しています。毎日の献立表にも地場産物を紹介しているので、ぜひチェックしてみてください。そして、ご家庭でも地場産物を使用したり、日頃の食生活について見直す機会にいただければと思います。



～感謝の気持ちで食べましょう～



「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。



11月8日は **歯を大切にしていますか？**



こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



いい歯の日

・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
・歯みがきはめんどうだからしない
・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

11/24

和食の日

和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

11月24日は、「かつおぶし」や「さばぶし」でだしをとったすまし汁など「だして味わう和食」の献立を提供します。



メニューに迷ったら・・・

いしのまきベジプラス&塩ecoレシピ

をご活用ください!!

石巻管内の学校・病院・福祉施設・市役所などの栄養士さんがつくった野菜たっぷり、体に優しい味付けで、地元の食材を使ったレシピを紹介しています♪
お子様からお年寄りまで、ご家族みなさんでおいしく召し上がっていただけます。
レシピは「いしのまき・スマート・プロジェクト」のWebページに掲載中。
毎月新しいレシピを更新しています♪
ぜひご活用ください!



献立を考えるポイント!



主食 (ごはん、パン、麺)
主菜 (魚、肉、卵、大豆製品)
副菜 (野菜、海藻類、きのこ)
をそろえてバランスアップ!

SNSにもアップ!
毎月19日(食育の日)前後に、SNSでもレシピの写真を発信しています。



「いいわっしのまき」で検索♪
毎日、石巻・東松島・女川の「活」な情報を投稿。フォロー＆いいね!登録お願いします。

(運営:宮城県東部地方振興事務所)

宮城県石巻保健所 石巻管内栄養士会

毎日の献立作りにお役立てください。