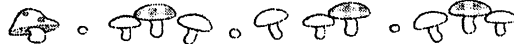


# 10月のよていこんだてひょう



令和2年 10月 1日  
石巻市東学校給食センター

| 日曜日     | こんだて名              | おもむきいようめいと3つのはたらき                               |   |  | えいようか<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>ほうしん<br>えんぷん       | 備考<br>(給食止め)                          |   |
|---------|--------------------|---|---|--|---|---------------------------------------|---|
|         |                    | あかのななかま   | みどりのななかま                                    | さいろのななかま   |   |                                       |   |
|         |                    | 血や肉や骨に<br>なる食品                                  | 体の調子を整え<br>病気を防ぐ食品                          | はたらく力や<br>熱に<br>なる食品   |   |                                       |   |
| 1<br>木  | ごはん<br>牛乳          | うさちゃんハンバーグてりやきソース<br>ツナいわらふうサラダ<br>すましじる        | 牛乳、わかめ、ツナ<br>うさぎ型ハンバーグ<br>うずら卵、豆腐           | にんじん、大根、水菜<br>たけのこ、たまごたけ<br>みつば  | ごはん、上白糖、ごま<br>かたくり粉<br>ドレッシング                 | 818 kcal<br>24.0 g<br>19.7 g<br>2.6 g | 住吉小3年                                       |
| 2<br>金  | ごはん<br>牛乳          | ささみのなんばんづけ<br>キャベツとコーンのソテー<br>きのこスープ            | 牛乳、ささみ<br>バラベーコン、たまご                        | 玉ねぎ、にんじん、白菜<br>キャベツ、コーン、しめじ<br>ピーマン、えのきたけ<br>たまごたけ、長ねぎ                     | ごはん、かたくり粉<br>キャノーラ油、上白糖<br>サラダ油               | 656 kcal<br>29.5 g<br>19.3 g<br>2.7 g | 釜小  |
| 5<br>月  | ごはん<br>牛乳          | いためビビンバ<br>ワンタンスープ<br>りんご                       | 牛乳、豚肉、鶏肉                                    | しょうが、にんじん、白菜<br>大豆もやし、ほうれん草<br>りんご、たけのこ<br>スリムねぎ                           | ごはん、サラダ油<br>上白糖、ごま油、ごま<br>ワンタンの皮              | 610 kcal<br>22.6 g<br>17.1 g<br>2.4 g | 釜小<br>蛇田小6年                                 |
| 6<br>火  | ごはん<br>牛乳          | ぶたにくのしょうがやき<br>コールスローサラダ<br>さんまのつみれじる           | 牛乳、豚肉、みそ<br>さんまつみれ、豆腐                       | しょうが、キャベツ<br>きゅうり、コーン、大根<br>長ねぎ、にんじん                                       | ごはん、上白糖<br>はちみつ<br>ドレッシング                     | 678 kcal<br>28.1 g<br>23.8 g<br>2.3 g | 蛇田小6年<br>大街道小1.2年                           |
| 7<br>水  | こめこ<br>パン<br>牛乳    | オムレツマトソース<br>さつまいものミルクに<br>ジュリアンヌスープ            | 牛乳、オムレツ<br>生クリーム<br>ショルダーベーコン               | トマト、セロリ、玉ねぎ<br>キャベツ、えのきたけ<br>にんじん  | 米粉パン、上白糖<br>マーガリン、マロン<br>さつまいも                | 610 kcal<br>22.7 g<br>18.3 g<br>2.9 g | 大原小   |
| 8<br>木  | ごはん<br>牛乳          | あげチヂミ<br>はるさめいりやさしいため<br>マーボー豆腐                 | 牛乳、みそ、豆腐、豚肉<br>ショルダーベーコン                    | にんじん、玉ねぎ、長ねぎ<br>チンゲン菜、しょうが<br>たけのこ、しいたけ、にら<br>キャベツ                         | ごはん、キャノーラ油<br>ごま油、春雨、サラダ油<br>上白糖、かたくり粉<br>チヂミ | 672 kcal<br>22.6 g<br>19.8 g<br>2.4 g | 大街道小  |
| 9<br>金  | ごはん<br>牛乳          | さけのごまふうみやき<br>ツナポパイサラダ<br>みそけんちんじる              | 牛乳、鮭、ツナ、みそ<br>油揚げ                           | パプリカ、にんじん、ごぼう<br>コーン、きゅうり、大根<br>ほうれん草<br>こんにゃく、長ねぎ                         | ごはん、ごま油、ごま<br>さといも<br>ドレッシング                  | 637 kcal<br>27.8 g<br>19.0 g<br>2.7 g | 釜小5年<br>稲井小1.3年                             |
| 12<br>月 | ごはん<br>牛乳          | あじのごうみやき<br>りっちゃんサラダ<br>はるさめスープ                 | 牛乳、あじ、豚肉<br>ロースハム、昆布<br>かつおぶし               | しょうが、キャベツ、白菜<br>にんじん、きゅうり、コーン<br>たけのこ、しいたけ<br>チンゲン菜、スリムねぎ                  | ごはん、ごま油、春雨<br>サラダ油、上白糖                        | 604 kcal<br>27.5 g<br>17.5 g<br>2.5 g | 石巻小・湊小・鹿妻小<br>渡波小・大原小・寄磯小<br>釜小5年           |
| 13<br>火 | ごはん<br>牛乳          | ささかまのいそべあげ<br>とりにくとだいのりのいりに<br>もずくじる            | 牛乳、笹かまぼこ、鶏肉<br>たまご、あおのり<br>油揚げ、もずく、みそ       | しょうが、大根、にんじん<br>えだまめ、玉ねぎ、長ねぎ   | ごはん、小麦粉、ごま油<br>キャノーラ油<br>サラダ油、上白糖<br>じゃがいも    | 666 kcal<br>28.1 g<br>19.0 g<br>2.9 g |   |
| 14<br>水 | せわり<br>ソフトパン<br>牛乳 | やきそば<br>ポイルウインナー<br>フルーツのヨーグルトあえ                | 牛乳、ヨーグルト<br>ウインナーソーセージ<br>生クリーム、豚肉          | みかん、パイナップル、黄桃<br>しょうが、にんじん<br>もやし、ピーマン<br>玉ねぎ、キャベツ                         | ソフトパン、上白糖<br>サラダ油<br>蒸し中華めん                   | 669 kcal<br>22.0 g<br>25.6 g<br>3.0 g | 稲井小5年                                       |
| 15<br>木 | ごはん<br>牛乳          | さばのごまだれやき<br>あぶらふじやが<br>はくさいのみそじる               | 牛乳、さば、豆腐、みそ                                 | にんじん、玉ねぎ、白菜<br>こんにゃく、いんげん<br>しめじ、大根  | ごはん、ごま、上白糖<br>サラダ油、じゃがいも<br>油ふ                | 678 kcal<br>24.0 g<br>22.8 g<br>2.9 g | 住吉小<br>蛇田小5年<br>稲井小5年                       |
| 16<br>金 | ごはん<br>牛乳          | オータムカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>パインかん                   | 牛乳、豚肉、チーズ<br>スキムミルク                         | しょうが、玉ねぎ、しめじ、パイナップル<br>にんじん、かぼちゃ、トマト<br>りんご、ブルーベリー、キャベツ<br>ブロッコリー、きゅうり、コーン | ごはん、サラダ油<br>じゃがいも<br>ドレッシング                   | 669 kcal<br>19.5 g<br>16.1 g<br>2.9 g | 石巻小3年<br>蛇田小5年<br>稲井小5年                     |
| 19<br>月 | ごはん<br>牛乳          | あつやきたまごのちゅうかあんかけ<br>パンパンジーサラダ<br>とうふスープ         | 牛乳、厚焼きたまご、鶏肉<br>ささみ、豆腐                      | 玉ねぎ、にんじん、もやし<br>きゅうり、たけのこ<br>しいたけ、チンゲン菜                                    | ごはん、ごま油<br>かたくり粉、上白糖<br>ドレッシング                | 615 kcal<br>25.3 g<br>18.3 g<br>2.5 g | 住吉小<br>山下小<br>開北小                           |
| 20<br>火 | ごはん<br>牛乳          | みやぎけんさんくろげわぎゅうのぎゅうどん<br>ほうれんそうのごまあえ<br>まめふのみそじる | 牛乳、和牛、油揚げ<br>みそ                             | しょうが、玉ねぎ、大根<br>こんにゃく、しいたけ<br>にんじん、もやし、長ねぎ<br>ほうれん草                         | ごはん、サラダ油<br>上白糖、ごま、豆ふ<br>じゃがいも                | 653 kcal<br>25.6 g<br>20.0 g<br>2.7 g |   |
| 21<br>水 | ミルク<br>パン<br>牛乳    | かぼちゃコロッケ<br>やさしいソテー<br>クリームシチュー                 | 牛乳、豚肉、鶏肉<br>チーズ、スキムミルク<br>生クリーム             | にんじん、玉ねぎ、しめじ<br>キャベツ、パセリ<br>いんげん   | ミルクパン、サラダ油<br>キャノーラ油<br>じゃがいも<br>かぼちゃコロッケ     | 686 kcal<br>24.2 g<br>27.8 g<br>3.0 g | 鮎川小   |
| 22<br>木 | ごはん<br>牛乳          | さんまのかばやき<br>わかめとちくわのちゅうかサラダ<br>レタスとたまごのスープ      | 牛乳、さんま、わかめ<br>ちくわ、豆腐、たまご                    | にんじん、きゅうり、白菜<br>キャベツ<br>ハンサムグリーン   | ごはん、かたくり粉<br>キャノーラ油、上白糖<br>ドレッシング             | 645 kcal<br>23.0 g<br>21.5 g<br>3.5 g | 東浜小   |
| 23<br>金 | ごはん<br>牛乳          | とりにくのてりやき<br>おからいり<br>のっぺいじる                    | 牛乳、鶏肉、豚肉<br>さつま揚げ、おから<br>油揚げ                | にんじん、こんにゃく<br>スリムねぎ、大根、しめじ<br>いんげん   | ごはん、上白糖<br>かたくり粉、サラダ油<br>さといも                 | 649 kcal<br>32.5 g<br>15.8 g<br>2.9 g | 大原小・寄磯小<br>蛇田小1年・開北小6年<br>鹿妻小1.2.3.4年       |
| 26<br>月 | ごはん<br>牛乳          | にくだんごのあんかけ(2こ)<br>チンゲンサイのソテー<br>ちゅうかふうコーンスープ    | 牛乳、たまご<br>ショルダーベーコン<br>肉団子                  | 玉ねぎ、もやし、コーン<br>チンゲン菜、にんじん<br>スリムねぎ   | ごはん、ごま油、上白糖<br>かたくり粉                          | 620 kcal<br>23.3 g<br>16.4 g<br>2.9 g | 大街道小・万石浦小<br>東浜小<br>石巻小1.2年                 |
| 27<br>火 | ごはん<br>牛乳          | あかうおのしょうがじょうゆやき<br>こんぶのそぼろに<br>たまねぎのみそじる        | 牛乳、赤魚、鶏肉、大豆<br>油揚げ、豆腐、みそ<br>昆布              | にんじん、えだまめ<br>玉ねぎ、えのきたけ<br>長ねぎ  | ごはん、サラダ油<br>上白糖                               | 606 kcal<br>28.9 g<br>16.9 g<br>2.5 g | 蛇田小1年                                       |
| 28<br>水 | バター<br>ロール<br>牛乳   | チキンナゲット(2こ)<br>イタリアンサラダ<br>スープスパゲッティ            | 牛乳、ロースハム<br>チーズ、生クリーム<br>鶏肉、チキンナゲット         | にんじん、キャベツ<br>ブロッコリー、コーン<br>玉ねぎ、グリーンピース                                     | バターロール、サラダ油<br>キャノーラ油<br>スパゲッティ<br>ドレッシング     | 698 kcal<br>25.0 g<br>32.0 g<br>3.1 g | 鹿妻小6年                                       |
| 29<br>木 | ごはん<br>牛乳          | いかのかりんとうあげ<br>こまつなのさつとに<br>あぶらふいりはとじる           | 牛乳、いか、豚肉<br>さつま揚げ                           | しょうが、にんじん、白菜<br>小松菜、もやし、ごぼう<br>大根、しいたけ、みつば                                 | ごはん、小麦粉、油ふ<br>かたくり粉、上白糖<br>キャノーラ油<br>すいとん     | 656 kcal<br>25.5 g<br>15.7 g<br>2.7 g | 開北小2年<br>鹿妻小6年                              |
| 30<br>金 | ごはん<br>牛乳          | かぼちゃハンバーグきのこソース<br>ささみとだいのりのサラダ<br>かいそうスープ      | 牛乳、ささみ、豆腐<br>かぼちゃ型ハンバーグ<br>生クリーム、わかめ<br>もずく | えのきたけ、しめじ、大根<br>にんじん、きゅうり<br>玉ねぎ、長ねぎ                                       | ごはん、サラダ油<br>じゃがいも、ごま油<br>ドレッシング               | 613 kcal<br>22.9 g<br>18.5 g<br>2.4 g | 湊小・鹿妻小・開北小3年<br>石巻小4年・蛇田小2年<br>大街道小5年・住吉小5年 |

◎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10月1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下さい。低学年のお子さんには読んであげて下さい。)

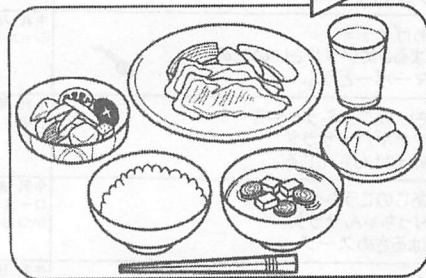
日増しに秋が深まり、過ごしやすい季節になりました。「読書の秋」、「スポーツの秋」、そして「食欲の秋」がやってきました。実りの秋をむかえ、給食でも秋の食材がたくさん登場します。1日の寒暖の差で体調を崩しやすくなる時期でもありますが、十分な睡眠・休養、適度な運動、バランスよく食べて、元気に過ごしましょう。

## スポーツと栄養について

### ○「栄養バランスのよい食事」をしよう

食事の内容を決めるときには、日頃からできるだけ下記の6つをそろえるようにし、栄養バランスを整えるようにしましょう。

- ①主食 (ごはん、パン、麺類など)
- ②主菜 (肉・魚・卵、大豆製品のおかず)
- ③副菜 (野菜、海藻、きのこのおかず)
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物



ここまでそろえたら  
かんぺき!

### ○貧血を予防しよう

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われるため、貧血になりやすくなります。貧血予防のためには、鉄を多く含む食品とともにビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとるように心がけましょう。

鉄は、肉、魚介(かつお、あさりなど)、小松菜、ひじき、納豆、豆類などに多く含まれています。

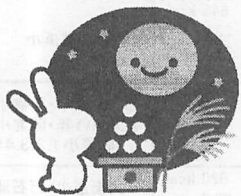
### ○疲労を残さないために

疲労回復のためには、練習後なるべく早くにおにぎりやパン、バナナ、スポーツドリンクなどの炭水化物を多く含む食品をとりましょう。

また、夕食には炭水化物やビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品をとりましょう。



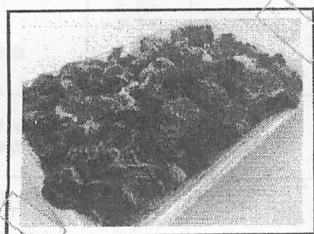
## 十五夜



旧暦の8月15日を「十五夜」といい、一年の中で最もきれいな満月が見られる日で、昔から月をながめる風習があります。この日はすすきやだんご、いも、秋の食材(栗、柿、かぼちゃなど)を供え、お月様に収穫ができた感謝の気持ちを伝えます。今年は、10月1日が十五夜です。みなさんもおうちで何をお供えするか考えてみましょう。

今月の給食に

## 宮城県産黒毛和牛の牛丼が出ます!



新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策として、外食需要の減少等により影響を受けている国産農畜水産物(牛肉、水産物、果実)の消費拡大を図るため、今回、石巻市の学校給食食材に県産牛肉の提供を受け、献立に取り入れています。

この機会に、国産の食材や地場産物、地産地消(地域で生産された様々な食材を地域で消費すること)の重要性について考えてみましょう。

国(農林水産省)から和牛が支援されています