

給食だより



学校が始まり1週間が経ちました。

残暑が厳しいこの頃は、夏の疲れが出やすい時期です。不規則になりがちだった生活のリズムをもう一度見直し、健康で快適な学校生活が送れるようにしましょう。

また、感染症や食中毒予防のために、引き続き手洗いやうがいをごまめにするなど、身の回りの衛生には十分気を付けましょう。

今月の給食目標

食生活の改善について考えてみましょう

塩分のとりすぎは、高血圧、脳卒中などの生活習慣病の引き金になりかねません。味覚は子どものときにつくられるものです。今からうす味に慣れていけば、大人になって急に「うす味に！」なんて慌てずにすみますね。

【うす味料理のコツ】

- ・新鮮な食材を選ぶ 食材自身の味でおいしく食べられるように。
- ・酸味・香味の利用 ねぎ、しょうが、パセリなどの香味野菜は味をひきしめます。また、ゆず、レモンなどの酸味は味わいが増します。
- ・だしを濃いめに 天然だしで 煮干し、かつお節、こんぶ、しいたけなどでだしを濃くとると、塩分が少なくおいしく食べられます。化学調味料は入れすぎに注意。
- ・汁物は実たくさんに みそ汁やスープは、あまりうすくてもおいしくないなので、汁を少なめにし、実たくさんにします。

☆学校給食での『練り製品』の提供を行います☆

塩竈市は、2021年11月23日に市制施行80周年という大きな節目を迎えます。ふるさと『塩竈』に対する誇りを感じるとともに、愛着をさらに高める取り組みの一つとして、学校給食での練り製品の提供を行います。今月は9月13日(月)に提供します。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた、お土産用の水産物の需要喚起、関係する学校給食納入業者への支援を行います。

今後も『塩竈食材の日』として提供を行います。

<お知らせ>

下記の日程は給食がありません。

☆9月 6日(月) 全学年:給食・お弁当はなしで下校になります。

☆9月18日(土) 全学年:お弁当の有無は学年、部活動ごとに異なります。

学年だより、部活動ごとにご確認ください。

☆9月22日(水) 全学年:お弁当の日(市新人大会予備日)

☆9月30日(木) 1学年:給食有り

2学年:農業体験

3学年:修学旅行



令和3年度 9月の予定献立表

日曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんばく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	○	ミルク(コーヒー) 豚キムチ炒め 豆腐ともずくの中華スープ	牛乳,豚肉,豆腐,もずく	ミルク,ごはん,油,ごま油,でん粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,キムチ,はくさい,もやし,しいたけ	741 kcal 30.6 g 18.4 g 2.9 g
2 木	豆乳食パン いちごジャム	○	クリームシチュー キャベツとコーンのサウザンサラダ	牛乳,鶏肉,チーズ,脱脂粉乳,まぐろ	パン,ジャム,油,じゃがいも,ドレッシング	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	814 kcal 30.7 g 32.1 g 3.4 g
3 金	ごはん	○	【ふるさと給食】 すき焼き風煮 さつま揚げのごま酢あえ ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,豆腐,凍り豆腐,さつま揚げ	ごはん,こんにゃく,油,砂糖,ごま,ごま油,ゼリー	しょうが,にんじん,はくさい,えのきたけ,ねぎ,しいたけ,きゅうり,もやし	775 kcal 31.9 g 18.3 g 3.1 g
6 月	給食・お弁当なしで下校(前期期末考査のため)						
7 火	ごはん	○	【ふるさと給食】 浦戸産焼き海苔(パックしょうゆ) いかじゃが 厚揚げときゃべつの味噌汁	牛乳,のり,いか,さつま揚げ,厚揚げ,みそ	ごはん,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	だいこん,さやいんげん,ごぼう,にんじん,キャベツ,えのきたけ,ねぎ	754 kcal 32.3 g 16.4 g 3.9 g
8 水	ごはん	○	かきあげ丼 おくずがけ 果物(グレープフルーツ)	牛乳,鶏肉,油揚げ	ごはん,野菜かき揚げ,油,塩麹,じゃがいも,麩,でん粉	にんじん,なす,ねぎ,グレープフルーツ	794 kcal 20.9 g 23.7 g 0.7 g
9 木	ごはん	○	ビビンバ(豚肉のソテー・ナムル) なめこの中華スープ	牛乳,豚肉,豆腐,卵	ごはん,油,砂糖,ごま油,ごま,でん粉	にんにく,ほうれん草,もやし,にんじん,なめこ,はくさい,しいたけ,ねぎ	756 kcal 35.0 g 22.5 g 3.3 g
10 金	チーズパン	○	鶏肉と野菜のトマト煮 ABCスープ アセロラゼリー	牛乳,鶏肉,大豆,ベーコン	パン,油,じゃがいも,砂糖,マカロニ,ゼリー	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,グリーンピース,キャベツ,ぶなしめじ	865 kcal 38.8 g 33.9 g 4.4 g
13 月	ごはん	○	【塩釜食材の日】 回鍋肉 ビーフンスープ お豆腐かまぼこむう	牛乳,豚肉,鶏肉,お豆腐,蒲鉾むう	ごはん,油,ビーフン	にんにく,キャベツ,にんじん,ピーマン,はくさい,たまねぎ,もやし,ごま,たけのこ,しいたけ	741 kcal 36.2 g 16.6 g 3.4 g
14 火	ミニメロンパン	○	きのこの和風スパゲッティ ラビオリスープ	牛乳,ベーコン	パン,スパゲッティ,油,ラビオリ	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,ほうれん草,キャベツ,マッシュルーム	841 kcal 28.9 g 26.2 g 3.1 g
15 水	ごはん	○	【ふるさと給食】 お魚カレー わかめのさっぱりサラダ 桃ゼリー	牛乳,豚肉,まぐろ,わかめ,ちくわ	ごはん,油,じゃがいも,ドレッシング,ゼリー	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	796 kcal 28.3 g 18.8 g 4.1 g
16 木	チョコレートパン	○	棒棒鶏サラダ えび団子入りワンタンスープ 果物(オレンジ)	牛乳,鶏肉,えび入り団子	パン,チョコレート,春雨,ワンタン	きゅうり,にんじん,もやし,はくさい,たけのこ,しいたけ,ねぎ,オレンジ	803 kcal 28.2 g 25.9 g 4.4 g
17 金	ごはん	○	【ふるさと給食】 味付のり(宮城県産) 鶏の唐揚げ 味噌けんちん汁	牛乳,のり,鶏肉,豆腐,油揚げ,みそ	ごはん,油,さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,ほうれん草,しいたけ	771 kcal 26.1 g 23.7 g 2.4 g
18 土	市 新 人 大 会 (お弁当の有無は学年だより・部活ごとにご確認ください。)						
19 日							
20 月	敬老の日						
21 火	振替休業日(市新人大会分)						
22 水	お弁当の日(市新人大会予備日)						
23 木	秋分の日						
24 金	背割りソフトパン	○	チリコンカン ジュリエンヌスープ ヨーグルト	牛乳,豚肉,ひよこ豆,レンズ豆,ベーコン,ヨーグルト	パン,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ	771 kcal 30.0 g 27.0 g 4.0 g
27 月	ごはん	○	【ふるさと給食】 かつおの南蛮漬け 豚汁 果物(オレンジ)	牛乳,かつお,豚肉,豆腐,みそ	ごはん,でん粉,小麦粉,油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	ピーマン,パプリカ(赤),たまねぎ,はくさい,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,オレンジ	944 kcal 42.6 g 26.9 g 2.4 g
28 火	黒角食パン はちみつ	○	【ふるさと給食】 オムレツのトマトソースがけ 洋風おでん	牛乳,卵,ウィンナー,さつま揚げ,ささかまぼこ,ごぼうちぎり揚げ	パン,はちみつ,バター,砂糖,こんにゃく	トマト,たまねぎ,だいこん,キャベツ	826 kcal 33.9 g 32.0 g 4.9 g
29 水	【1学年のみ給食】 背割りソフトパン	○	ソース焼きそば わかめと卵のスープ キャラメルパンナコッタ	牛乳,豚肉,わかめ,豆腐,卵	パン,中華めん,油,でん粉,キャラメルパンナコッタ	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ほうれん草,しいたけ,ねぎ	801 kcal 29.7 g 26.7 g 4.9 g
30 木	1学年はお弁当の日(2学年 農業体験・3学年 修学旅行)						

※都合により献立を変更する場合があります。