

さわやかな秋、勉強にスポーツにとてもよい季節となりました。
旬の野菜や果物もたくさん出回り、暑さからも解放されて、何を食べても美味しい時期でもあります。
大いに体を動かし秋を楽しむとともに、バランスのとれた食事で毎日を元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

運動と栄養について考えてみましょう

丈夫で健康な体をつくるためには、適度な運動と栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切です。
1日3食、バランスよく食べましょう。

また、鉄分・カルシウム・ビタミン類は不足しがちな栄養素です。これらが不足すると、貧血の原因や疲労の回復を遅らせたり、せつかくとったエネルギーが上手に利用されなかったりします。野菜、果物、乳製品、海藻などを意識して食べましょう。



第9回 全国醤油サミット in 塩竈 醤油の豆知識講座



塩竈市で行われる全国醤油サミットがいよいよ来月に近づいています。給食では、10月に大久保醸造の甘露醤油(再仕込醤油)を使用した「煮卵」、11月には日東醸造の白醤油のパック醤油や末廣醤油のうすくちかけ醤油を使用した「厚焼卵」を提供します。お楽しみに！！

様々な醤油を給食でも味わいますので、今回は醤油の豆知識講座で醤油の奥深さをご紹介します。

○ 醤油の原料

醤油の基本原料は大豆・小麦・食塩です。大豆はたんぱく質がアミノ酸に分解されることで”うまみ成分”に、小麦はでんぷんがブドウ糖に分解されることで”甘みや香りのもと”になります。そして、食塩はこれらを雑菌から守りつつ、時間をかけて醸造させるのに欠かせません。

○ 醤油は全部で5種類

- 白醤油: 素材を活かす No1(茶わん蒸し、お吸物)
- 淡口醤油: 関西料理でお馴染み(出汁巻き卵、和え物)
- 濃口醤油: 江戸時代に確立した万能醤油(つけ醤油、かけ醤油)
- 再仕込醤油: 醤油で醤油を仕込む贅沢な醤油(赤身の刺身、料理の隠し味)
- たまり醤油: 濃厚さとうまみ No1(焼き餅、煮つけ)



関連情報を
随時発信します！
(塩竈市のホームページへ移動します。)

それぞれ特徴があり用途が異なります。お試しになりたい方は、市内の荻原醸造、
太田興八郎商店で購入することができます。



☆パパッと朝ごはん！自分で朝食を作ってみよう☆

塩竈市学校給食栄養士会では、朝ごはんを自分で作って、食べるきっかけづくりとして、小学生が自分で作れる朝食レシピ動画を作りました。塩竈市の名産品である

「水産練り製品」を使用しています。

今年度は全部で3本、公開予定です。ぜひ、見てね！

動画を
チェック！



パパッと朝ごはん！第1弾「ちくわ de のり巻き」

小・中学生向け朝食レシピ 塩竈市名産品【水産練り製品】編



令和3年度 10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	I類+たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	金	<small>〔2学年・3学年のみ給食〕</small> 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,蒸し中華めん,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	800 kcal 29.6 g 26.7 g 4.8 g	
4	月	黒角食パン	○	ポテトソテー 春雨と肉団子のスープ	牛乳,豚肉,肉だんご	パン,じゃがいも,油,春雨	にんにくの芽,はくさい,もやし,にんじん,たけのこ,しいたけ,ねぎ	837 kcal 27.4 g 33.2 g 3.6 g	
5	火	ごはん	○	ドライカレー ABCスープ	牛乳,豚肉,ベーコン	ごはん,油,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,ぶなしめじ	856 kcal 35.4 g 26.7 g 3.3 g	
6	水	ごはん	○	納豆 山菜の煮物 豚汁 果物(みかん)	牛乳,納豆,油揚げ,ちくわ,豚肉,厚揚げ,みそ	ごはん,油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	ぜんまい,にんじん,たけのこ,しいたけ,はくさい,だいこん,ごぼう,ねぎ,みかん	823 kcal 33.0 g 21.7 g 2.7 g	
7	木	鮭わかめごはん	○	<small>【醤油サミット】</small> 豚肉と大根の煮物 煮卵 白菜の味噌汁	牛乳,鮭,わかめ,豚肉,油揚げ,豆腐,みそ	ごはん,砂糖	だいこん,さやいんげん,にんにく,こまつな	753 kcal 33.7 g 20.7 g 4.2 g	
8	金	お弁当の日(前期終業式)							
11	月	秋季休業日							
12	火	秋季休業日							
13	水	ごはん	○	<small>【ふるさと給食・目の愛護デー(10日)】</small> いわしの梅煮 つみいれ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳,いわしの梅煮,たら,鶏肉,豆腐	ごはん	しょうが,はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ	756 kcal 30.7 g 19.5 g 1.5 g	
14	木	ミルクパン	○	マカロニのケチャップ和え 野菜のカレースープ煮 ヨーグルト	牛乳,ハム,豚肉,ヨーグルト	パン,マカロニ,油,じゃがいも	たまねぎ,ピーマン,パプリカ,にんにく,にんじん,キャベツ,ぶなしめじ,セロリ,さやいんげん	797 kcal 27.9 g 28.1 g 3.5 g	
15	金	ごはん	○	<small>【ふるさと給食】</small> 浦戸産焼き海苔(バックしょうゆ) まぐろ入りきんぴら 仙台油麩の味噌汁	牛乳,のり,まぐろ,ちくわ,豆腐,みそ	ごはん,油,砂糖,ごま,ごま油,油麩,じゃがいも,こんにゃく,でん粉	にんじん,ごぼう,れんこん,はくさい,たまねぎ,えのき	764 kcal 29.1 g 19.2 g 2.6 g	
18	月	ツイストパン	○	ミートオムレツ ブラウンシチュー	牛乳,ミートオムレツ,豚肉	パン,油,じゃがいも,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	764 kcal 27.7 g 29.4 g 4.5 g	
19	火	ごはん	○	鶏そぼろ 野菜の胡麻味噌スープ 果物(柿)	牛乳,鶏肉,豚肉,みそ	ごはん,油,砂糖,でん粉,じゃがいも,ごま	しょうが,にんじん,にんにく,キャベツ,たまねぎ,もやし,えのき,とうもろこし,柿	827 kcal 39.5 g 18.5 g 3.4 g	
20	水	ごはん	○	<small>【塩麩食材の日】</small> 肉じゃが 中華サラダ 笹かまぼこ(市政80周年記念包装)	牛乳,豚肉,ハム,ささかまぼこ	ごはん,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,春雨,ごま,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,もやし,きゅうり	808 kcal 32.2 g 18.3 g 3.3 g	
21	木	ごはん	○	<small>【ふるさと給食】</small> 味付のり(宮城県産) 鯖のカレー揚げ 仙台風芋煮	牛乳,のり,さば,豚肉,豆腐,みそ	ごはん,でん粉,油,さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,はくさい,ぶなしめじ,ねぎ	840 kcal 31.2 g 30.8 g 2.0 g	
22	金	背割りソフトパン	ジョア	ツナサンドの具 クラムチャウダー ジョア:マスカット味	ジョア,まぐろ,あさり,ベーコン,チーズ,脱脂粉乳,牛乳	パン,マヨネーズ,じゃがいも	きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	813 kcal 31.6 g 35.3 g 4.4 g	
25	月	ごはん	○	ポークカレー 海藻サラダ	牛乳,豚肉,わかめ,ちくわ	ごはん,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	813 kcal 26.1 g 23.9 g 3.9 g	
26	火	背割りソフトパン	○	ロングフランク ミネストローネスープ 果物(オレンジ)	牛乳,ウインナー,ベーコン,大豆	パン,じゃがいも,砂糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,セロリ,トマト,オレンジ	811 kcal 28.0 g 40.1 g 3.5 g	
27	水	お弁当の日(合唱コンクール)							
28	木	ココアパン	○	<small>【ハロウィン献立】</small> かぼちゃのクリームシチュー イタリアンサラダ ハロウィンミニゼリー	牛乳,鶏肉,チーズ,脱脂粉乳,まぐろ,プレーク	パン,油,ドレッシング,オレンジゼリー	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ぶなしめじ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	844 kcal 32.4 g 30.3 g 3.7 g	
29	金	お弁当の日(芸術鑑賞会)							

※都合により献立を変更する場合があります。

<お知らせ>

下記の日程は給食がありません。

☆10月 1日…1学年のみお弁当の日(校外学習予備日)

☆10月27日…全学年お弁当の日(合唱コンクール)

☆10月 8日…全学年お弁当の日(前期終業式)

☆10月29日…全学年お弁当の日(芸術鑑賞会)