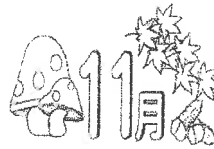


給食だより



秋も深まり、朝晩の冷え込みも厳しくなりました。気温が急に低くなると空気が乾燥するので風邪をひく人も多くなってきます。このような季節の変わり目は、体の抵抗力も弱まり体調を崩したりする人も増えてくるので、日頃からうがいや手洗い、そしてバランスのとれた食事をきちんと摂りましょう。

今月の給食目標

偏食の与える影響について考えましょう

食べ物の好き嫌いが激しく、嫌いだから食べない、あるいは好きなものしか食べないなど、偏った食べ方をしていることを「偏食」と言います。このような状態を長く続けていると、体格や体力に影響が出たり、栄養素の不足から体にいろいろな障害が出てきて病気になったりします。

食事は偏ることなく、多様な食品をバランスよく食べることが大切です。

☆11月15日は「かまぼこの日」です☆

日本全国蒲鉾連合会では、11月15日を「かまぼこの日」としています。蒲鉾製品が我が国の歴史に初めて登場したのが、平安時代の1115年です。当時の古文書に祝いの宴会料理として記録がありました。そのため、この年号にちなみ11と15を分けて、11月15日を「かまぼこの日」としました。

今年も塩釜蒲鉾連合商工業組合より「煮込みおでん」に使用する色々な形の揚げかまぼこをいただきます。蒲鉾は魚のおいしさとたんぱく質をそのまま凝縮した日本独自の食べ物です。感謝して食べましょう。(本校では11月16日に実施します。)



塩竈市が80歳の誕生日を迎えます！

塩竈市は、令和3年11月23日に市制施行80周年を迎えます。

塩竈市学校給食栄養士会では、それを記念して「塩竈市市制施行80周年記念コロッケ」を作成しました。

塩竈市市制施行80周年記念ロゴマークが入ったコロッケで、塩竈市の80歳を記念するおめでたいコロッケです。このロゴマークは、塩竈の「S」と、塩竈の由来である藻塩、市章を組み合わせ「80」がデザインされています。本校では22日(月)に登場します！

これまで、給食には塩竈自慢の練り製品を使った献立や、魚を使ったふるさと給食を出してきました。塩竈市の80歳をお祝いしながら、これまで以上に塩竈市に愛着を持ってほしいと思います。



令和3年度 11月の予定献立

塩竈市立第二中学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	米粉きなこパン	○	鶏肉とカシューナッツのオイスター炒め ワンタンスープ	牛乳,鶏肉,豚肉	パン,カシューナッツ,油,砂糖,ワンタン,春雨	にんにく,にんじん,ピーマン,しいたけ,たけのこ,はくさい,もやし,たけのこ,ねぎ	771 kcal 36.4 g 29.8 g 3.3 g
2	火	ごはん	○	ビビンバ 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,しょうが,ぜんまい,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	763 kcal 32.7 g 23.8 g 2.7 g
4	木	ごはん	○	【醤油サミット】 ふりかけ(わかめ) 厚焼玉子 ほうれん草のおひたし パック白醤油 豚汁	牛乳,ちくわ,豚肉,豆腐,みそ	ごはん,じゃがいも,こんにゃく	ほうれん草,にんじん,もやし,はくさい,だいこん,ごぼう,ねぎ	724 kcal 29.4 g 17.9 g 3.1 g
5	金	背割りソフトパン	○	ポテトサラダ ミートボールのカレースープ プリン	牛乳,豚ロースハム,肉だんご,カスタードプリン	パン,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,ぶなしめじ,セロリ,さやいんげん	812 kcal 24.9 g 33.8 g 3.1 g
8	月	五目ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 ひき菜汁	牛乳,豚肉,厚揚げ,油揚げ,みそ	ごはん,油,さといも,じゃがいも,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,だいこん,ほうれん草	758 kcal 27.3 g 20.2 g 4.6 g
9	火	チョコレートパン	○	ポテトのチーズ煮 ラビオリスープ	牛乳,ベーコン,チーズ	パン,じゃがいも,油,ラビオリ	たまねぎ,キャベツ,にんじん	820 kcal 27.1 g 32.3 g 4.7 g
10	水	ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル	牛乳,豚肉,豆腐,みそ	ごはん,油,でん粉,ごま油,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,にら,ねぎ,しいたけ,たけのこ,ほうれん草,もやし	756 kcal 30.4 g 23.0 g 2.9 g
11	木	揚げパン	○	枝豆とコーンのバター炒め 野菜のトマトスープ	牛乳,ベーコン,大豆	パン,油,アーモンド,粉糖,バター,じゃがいも,砂糖	枝豆,とうもろこし,にんじん,たまねぎ,キャベツ,セロリ,トマト	879 kcal 29.1 g 37.7 g 3.0 g
12	金	ごはん	○	スタミナ丼 わかめと豆腐の味噌汁 果物(りんご)	牛乳,豚肉,わかめ,豆腐,油揚げ,みそ	ごはん,油,砂糖	しょうが,にんにく,キャベツ,にら,もやし,にんじん,だいこん,ねぎ,りんご	772 kcal 32.5 g 22.5 g 3.1 g
15	月	金時豆パン	○	ペンネボロネーゼ わかめと卵のスープ ヨーグルト	牛乳,豚肉,わかめ,豆腐,卵,ヨーグルト	パン,マカロニ,油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト,ほうれん草,しいたけ,ねぎ	823 kcal 31.0 g 24.3 g 3.9 g
16	火	ごはん	○	【蒲鉾の日・ふるさと給食】 ミルメーク(ココア) 県産味付のり 煮込みおでん キャベツのゆかり和え	牛乳,のり,豚肉,さつまいも,ささかまぼこ,ごぼうちぎり揚げ,昆布,がんもどき	ごはん,ミルメーク,こんにゃく,砂糖	だいこん,にんじん,さやいんげん,キャベツ,もやし	763 kcal 32.5 g 13.8 g 3.1 g
17	水	ごはん	○	仙台油麩入り肉じゃが パンサンデー	牛乳,豚肉,ハム,たまご	ごはん,あぶら,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	815 kcal 27.0 g 21.6 g 3.0 g
18	木	ごはん	○	【ふるさと給食】 納豆 すき昆布の炒り煮 しおがま汁	牛乳,なつとう,豚肉,昆布,油揚げ,大豆,さんま,みそ,豆腐	ごはん,油,でん粉,こんにゃく	しいたけ,にんじん,こんにゃく,しょうが,だいこん,ねぎ	795 kcal 32.4 g 24.9 g 2.3 g
19	金	ツイストパン	○	ポークビーンズ イタリアンサラダ	牛乳,大豆,豚肉	パン,油,じゃがいも,砂糖,ドレッシング	にんにく,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし	784 kcal 33.1 g 29.8 g 4.2 g
22	月	ごはん	○	【塩竈市市制施行80周年】 海苔の佃煮 市制80周年記念コロッケ 野菜のごま味噌スープ	牛乳,のり,豚肉,みそ	ごはん,コロッケ,油,じゃがいも,ごま	にんにく,キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,とうもろこし,えのき	755 kcal 23.2 g 20.4 g 3.5 g
24	水	ごはん	○	ポークカレー さっぱりサラダ	牛乳,豚肉,鶏肉	ごはん,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,ほうれん草,もやし	788 kcal 29.3 g 21.0 g 4.0 g
25	木	チーズパン	○	マカロニサラダ ポトフ	牛乳,ハム,ベーコン	パン,マカロニ,マヨネーズ,じゃがいも	にんじん,きゅうり,とうもろこし,だいこん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム	818 kcal 26.9 g 43.0 g 3.8 g
26	金	ごはん	○	【ふるさと給食】 鮭のねぎソースがけ はっと汁 冷凍みかん	牛乳,鮭,豚肉,油揚げ	ごはん,でん粉,小麦粉,油,砂糖	ねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう,ぶなしめじ,みかん	799 kcal 33.7 g 20.4 g 1.7 g
29	月	ココアパン	○	ツナオムレツ パックケチャップ 白菜のクリーム煮	牛乳,ベーコン,チーズ,脱脂粉乳,牛乳	パン,じゃがいも	はくさい,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	822 kcal 29.3 g 34.1 g 3.4 g
30	火	ごはん	○	【ふるさと給食】 さんまと野菜のおまつり 味噌けんちん汁	牛乳,さんま,豆腐,油揚げ,みそ	ごはん,油,砂糖,さといも,こんにゃく	ピーマン,パプリカ(赤・黄),たまねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,ほうれん草,しいたけ	829 kcal 28.6 g 28.0 g 2.6 g

※都合により献立を変更する場合があります。