

給食だより



さわやかな秋、勉強にスポーツにと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、せっ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。

塩竈市学校給食栄養士会コラム

今月のコラムは、昨年塩竈市で行われた「全国醤油サミット in 塩竈」のレシピコンテストの入選作品、「和風パスタ」をご紹介します。食材に油麴が入っためずらしいパスタです。醤油との相性がよく、あっさりとしたパスタです。



第9回 全国醤油サミット in 塩竈 醤油レシピコンテスト 学校給食特別賞 ～和風パスタ～

【材料(4人分)】

パスタ 400g、油麴 80g、しめじ 80g、舞茸 80g、小ねぎ 10g、大葉 2枚、
オリーブオイル 大さじ3、にんにく 1片、濃い口醤油 大さじ3、みりん 大さじ1、
パスタ茹で用塩 適宜

作り方は
動画を見
てね



※「QRコード」は、
(株)デンウェブの
登録商標です。

お知らせ

①下記の日程は給食がありません。

☆10月14日(金) 全学年:お弁当の日(合唱コンクール)

☆10月24日(金) 全学年:お弁当の日(芸術鑑賞)

②上記の和風パスタは11月に提供予定です。お楽しみに！！

③コロナ禍のなか価格が高騰している学校給食食材の購入を支援するため、令和4年7月1日から令和5年3月31日までの間に使用する分について「塩竈市学校給食食材購入支援補助金」を交付いたします。なお、価格の動向を見ながら今後の給食費も検討していきたいと考えておりますので、御理解いただきますようお願い申し上げます。



令和4年度 10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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	ナン	○	ミルメーク(ココア) ドライカレー ABCスープ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 大豆, ベーコン, ヨーグル ト	ミルメーク, ナン, 油, マカロニ	にんにく, にんじん, たまねぎ, ビーマン, キャベツ, しめじ	772 kcal 31.3 g 29.8 g 4.4 g
4 火	ごはん	○	いわしの梅煮 すき昆布の炒り煮 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳, いわしの梅煮, 豚肉, 昆布, 油揚げ, 大豆, 豆腐, わかめ, みそ	ごはん, 油, 系こん にゃく, 砂糖, あぶら か	しいたけ, にんじん, だいこん, ねぎ	782 kcal 29.9 g 23.3 g 3.0 g
5 水	ごはん	○	豚丼の具 のりスープ 果物(梨)	牛乳, 豚肉, ちくわ, のり, 豆腐	ごはん, 油, こんにゃ く, 砂糖, でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, グリン ピース, はくさい, も やし, ししいたけ, 梨	762 kcal 32.3 g 17.8 g 2.4 g
6 木	ごはん	○	鯖の味噌煮 ほうれん草のおかか和え さつまい	牛乳, さば, ちくわ, かつお節, 豆腐, 油揚 げ, みそ	ごはん, さつまいも, こんにゃく	ほうれん草, にんじ ん, もやし, だいこ ん, ごぼう, ねぎ	837 kcal 33.1 g 22.5 g 3.0 g
7 金	ミルクパン	○	【10月10日は目の愛護デー】 ポテトソテー しめじのコンソメスープ ブルーベリータルト	牛乳, 豚肉, 肉だんご	パン, じゃがいも, 油	茎にんにく, はくさい, にんじん, たまね ぎ, しめじ	837 kcal 25.7 g 35.4 g 3.0 g
11 火	秋 季 休 業 日						
12 水	秋 季 休 業 日						
13 木	豆乳食パン	○	クリームゴールド ポテトコロッケ バックソース 野菜のカレースープ煮 ゼリー(みかん)	牛乳, 豚肉	パン, 油, じゃがい も, ゼリー	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, しめじ, セロリ, さや いんげん	836 kcal 24.5 g 34.2 g 3.5 g
14 金	お 弁 当 の 日 (合 唱 コ ン ク ー ル)						
17 月	背割リソフトパン	○	ポテトサラダ 白菜のクリーム煮 ミニゼリー(りんご)	牛乳, ハム, ベー コン, チーズ, 脱脂粉 乳, 牛乳	パン, じゃがいも, マ ヨネーズ, じゃがい も, ゼリー	にんじん, たまね ぎ, きゅうり, とうも ろこし, はくさい, マッ シユルム	818 kcal 25.6 g 33.9 g 2.9 g
18 火	ごはん	○	【ふるさと給食】 納豆 ひじきの煮物 つみれ汁 カップdeヤクルト	牛乳, なっとう, ひじ き, 油揚げ, 大豆, た ら, 鶏肉, 豆腐	ごはん, 系こんにゃ く, 砂糖	にんじん, しょうが, はくさい, だいこん, ねぎ	766 kcal 31.3 g 19.1 g 2.6 g
19 水	ごはん	○	【ふるさと給食】 まぐろ入りきんぴら キムチ豚汁	牛乳, まぐろ, ちく わ, 豚肉, 豆腐, みそ	ごはん, 油, こんにゃ く, 砂糖, ごま, ごま 油, じゃがいも, でん 粉	にんじん, ごぼう, れ んこん, はくさい, だ いこん, ねぎ, はくさい キムチ	785 kcal 33.2 g 18.5 g 2.9 g
20 木	五目ごはん	○	厚揚げと里芋のそぼろ煮 小松菜の味噌汁 果物(柿)	牛乳, 豚肉, 絹揚げ, 油揚げ, 豆腐, みそ	ごはん, 油, さとい 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, こまつな, 柿	783 kcal 29.8 g 19.2 g 3.9 g
21 金	ココアパン	○	枝豆とコーンのバター炒め 肉団子と野菜のざくざくスープ ゼリー(ぶどう)	牛乳, バター, 肉だ んご	パン, じゃがいも	枝豆, とうもろこし, にんじん, たまね ぎ, キャベツ, しめじ, さ やいんげん	718 kcal 26.4 g 24.5 g 2.5 g
24 月	お 弁 当 の 日 (芸 術 鑑 賞)						
25 火	いなり寿司(1人2個)	○	カレーうどん きんぴらごぼう 蒸しパン	牛乳, 豚肉, 油揚げ	うどん, 油, こんにゃ く, 砂糖, ごま, ごま 油, 蒸しパン	たまねぎ, にんじん, ほうれん草, ねぎ, ご ぼう, れんこん	710 kcal 32.3 g 30.5 g 4.4 g
26 水	ごはん	○	さんま生姜煮 山菜の煮物 味噌けんちん汁	牛乳, 油揚げ, ちく わ, 豆腐, みそ	ごはん, 油, 砂糖, こ んにゃく	ぜんまい, にんじん, たけのこ, ししいたけ, だいこん, ごぼう, ね ぎ	766 kcal 27.8 g 22.3 g 2.7 g
27 木	低塩パン	○	ハッシュドポーク フレンチサラダ 果物(オレンジ)	牛乳, 豚肉, 脱脂粉 乳, ハム	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, マッシ ュルム, プロッコ リー, きゅうり, とう もろこし, オレンジ	772 kcal 29.6 g 28.7 g 4.3 g
28 金	ごはん	○	【ふるさと給食】 鯖のカレー揚げ ちくわとわかめの和え物 豆腐と根菜の味噌汁	牛乳, さば, ちくわ, わかめ, 豆腐, 油揚 げ, みそ	ごはん, でん粉, 油, ごま油, ごま	きゅうり, だいこん, にんじん, ごぼう, ね ぎ	825 kcal 28.5 g 29.6 g 2.7 g
31 月	ソフトパン	○	かぼちゃとキノコのホワイトシチュー イタリアンサラダ ハロウィンデザート	牛乳, 鶏肉, チーズ, 脱脂粉乳, 牛乳, まぐ ろ	パン, 油, ドレッシン グ, かぼちゃプリン グ	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, マッシ ュルム, しめじ, キャ ベツ, きゅうり, とう もろこし	807 kcal 31.1 g 27.5 g 3.5 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字はふるさと給食です。