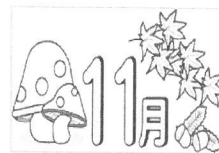


給食だより



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きます。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様より「煮込みおでん」に使用する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！！

塩竈市学校給食栄養士会コラム



塩竈の給食室へようこそ！



今月は、塩竈の「ふるさと給食」『いかじゃが』をご紹介します。



材料（4人分）： いか（輪切り）140g、じゃがいも200g、人参100g、
こんにゃく120g、グリーンピース20g

★調味料★

しょうゆ大さじ2、さとう小さじ1、みりん小さじ1、
酒小さじ1、炒め油 適量

※「QRコードは」、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

作り方は
動画を見
てね！



令和4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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火	ごはん	○	小籠包（1人3個） 中華きゅうり 野菜の胡麻味噌スープ	牛乳、小籠包、豚肉、みそ	ごはん、砂糖、ごま油、ごま、油、じゃがいも	きゅうり、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	900 kcal 26.6 g 32.1 g 3.5 g
2	水	ごはん	○	ウインナーの卵ロール巻き ほうれん草のおかか和え 肉じゃが	牛乳、ウインナーの卵ロール巻、ちくわ、かつお節、豚肉	ごはん、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	ほうれん草、にんじん、もやし、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	796 kcal 31.7 g 21.1 g 2.7 g
3	木	文化の日						
4	金	公開研究会のため給食はありません。詳細は学年だより・クラスだより等でご確認ください。						
7	月	ごはん	○	チキンカレー ナタデココ入りフルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	ごはん、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、バナナ、ナタデココ	807 kcal 25.5 g 18.9 g 2.8 g
8	火	背割りソフトパン	○	ロングフランク ミモザサラダ 野菜のトマトスープ	牛乳、ウインナー、ベーコン、大豆	パン、ドレッシング、じゃがいも、砂糖	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、セロリ、トマト	854 kcal 29.5 g 43.1 g 4.4 g
9	水	ごはん	○	【ふるさと給食】 ふりかけ（鮭ぱっぱ） のり入り細巻き卵 五目きんぴら しおがま汁	牛乳、のり入り細巻き卵、ちくわ、さんま、みそ、豆腐	ごはん、こんにゃく、油、砂糖、ごま、ごま油、でん粉	にんじん、ごぼう、れんこん、しょうが、だいこん、ねぎ	757 kcal 27.8 g 22.4 g 2.2 g
10	木	アーモンド揚げパン	○	枝豆とコーンのコロコロソテー オニオンスープ みかんゼリー	牛乳、ベーコン	パン、油、アーモンド、粉糖、ゼリー	枝豆、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、はくさい、マッシュルーム	801 kcal 26.9 g 31.9 g 3.2 g
11	金	ごはん	○	【ふるさと給食】 麻婆豆腐 あつあつ笹かま もやしときゅうりの中華和え	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、かまぼこ	ごはん、油、でん粉、砂糖、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、もやし、きゅうり	795 kcal 30.3 g 22.2 g 3.7 g
14	月	豆乳食パン	○	いちごジャム えび焼売 ナムル 春雨と肉団子のスープ	牛乳、えび焼売、肉団子	パン、ジャム、ごま油、ごま、春雨	ほうれん草、もやし、にんじん、はくさい、たけのこ、しいたけ、ねぎ	772 kcal 29.9 g 26.6 g 4.4 g
15	火	わかめごはん	○	【かまぼこの日・ふるさと給食】 煮込みおでん 中華くらげと鶏ささみの和え物 果物（柿）	牛乳、わかめ、豚肉、かまぼこ、昆布、がんもどき、中華くらげ、鶏肉	ごはん、こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油	だいこん、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、きゅうり、もやし、柿	807 kcal 35.2 g 15.7 g 4.9 g
16	水	ごはん	○	鯖の味噌煮 かぼちゃとひじきの煮物 はっと汁	牛乳、さば、ひじき、油揚げ、豚肉	ごはん、砂糖、小麦粉	だいこん、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、ねぎ	845 kcal 33.0 g 24.5 g 1.9 g
17	木	ごはん	○	【ふるさと給食】 宮城県産味付のり 春巻き ツナ入りすき昆布の炒り煮 絹揚げの味噌汁	牛乳、のり、豚肉、昆布、大豆、まぐろ、絹揚げ、みそ	ごはん、油、こんにゃく、砂糖、小麦粉	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、もやし、しいたけ、にんじん、こまつな、ねぎ	789 kcal 22.2 g 25.5 g 2.7 g
18	金	チーズパン	○	【醤油サミット特別賞】 和風パスタ（醤油サミット） ポトフ 果物（オレンジ）	牛乳、ベーコン	スパゲッティ、あぶらふ、オリーブ油、じゃがいも	しめじ、まいたけ、ねぎ、にんにく、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、オレンジ	816 kcal 30.6 g 33.7 g 3.0 g
21	月	ごはん	○	納豆 豚肉と大根の煮物 鶏団子汁	牛乳、納豆、豚肉、鶏肉、油揚げ、豆腐	ごはん、砂糖	だいこん、さやいんげん、にんにく、はくさい、にんじん、しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ	778 kcal 34.8 g 19.4 g 3.4 g
22	火	ココアパン	○	ジャーマンポテト ラビオリスープ ゼリー（アセロラ）	牛乳、ベーコン、チーズ、豚肉	パン、じゃがいも、油、小麦粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん	895 kcal 29.1 g 33.0 g 4.1 g
23	水	勤労感謝の日						
24	木	ミルクパン	○	プレーンオムレツ バックケチャップ イタリアンサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮	牛乳、卵、まぐろ、鶏肉、大豆	パン、ドレッシング、油、じゃがいも、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	835 kcal 39.7 g 31.8 g 3.7 g
25	金	ごはん	○	【ふるさと給食】 鮭のねぎソースがけ キャベツのゆかり和え 味噌けんちん汁	牛乳、鮭、豆腐、油揚げ、みそ	ごはん、でん粉、小麦粉、油、砂糖、さといも、こんにゃく	ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、ほうれん草、えのき	774 kcal 32.4 g 19.3 g 2.9 g
28	月	背割りソフトパン	○	ツナサンドの具 コーンチャウダー 果物（りんご）	牛乳、まぐろ、ベーコン、チーズ、脱脂粉乳	パン、マヨネーズ、じゃがいも	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、りんご	870 kcal 30.2 g 39.0 g 3.2 g
29	火	ごはん	○	豆腐の中華煮 いんげんのごま和え 果物（みかん）	牛乳、豚肉、豆腐、えび	ごはん、油、砂糖、でん粉	しょうが、にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、みかん	768 kcal 31.2 g 16.2 g 2.4 g
30	水	ごはん	○	【ふるさと給食】 さんまと野菜のおまつり 切干大根の煮物 芋の子汁	牛乳、さんま、油揚げ、ちくわ、豚肉、豆腐、みそ	ごはん、油、砂糖、ごま油、さといも、こんにゃく	ピーマン、パプリカ、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ	865 kcal 30.0 g 27.1 g 3.1 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。