

11月の給食目標は「地産地消を学ぼう！」



学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中！！

令和5年度 第591号


だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|---|--|--|---|---|--|---|--|---|--|
| 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 |
| <p>学校給食費の負担支援を実施しています</p> <p>① 第3子以降学校給食費無償化事業 (申込期限 10月31日) 対象年齢の範囲を、平成17年4月2日生まれから平成29年4月1日生まれの方として、早い出生の順から数えて3番目以降の方の給食費を無償化いたします。詳しくは、10月2日の「まちcomiメール」をご覧ください。</p> <p>② 給食費の負担支援給付金 (申込期限 11月10日) 昨年度に引き続き、給食費を滞りなく納めていただいている方を対象に、給付金を支給いたします。詳しくは、10月19日の「まちcomiメール」をご覧ください。</p> | | | | | | | | | |
| 6 麦入りごはん 豚キムチ丼 えびしゅうまい2コ | (低)600 (中)655 (高)709 (中学)778 低25.9 中28.0 高30.0 中学33.2 味付き豚肉 【小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま】 玉葱、青ピーマン、人参、しらたき 濃厚旨辛キムチ 【えび、魚介類、ごま、大豆、あわび】 三温糖、みりん、清酒、しょうゆ えび、いとよりだいたすり身、玉葱 豚脂、パン粉、砂糖、食塩、しょうゆ 粉末状植物性たんぱく質、魚介エキス チキンスープ、発酵調味料 小麦粉 【えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 | 7 ごはん なめこの味噌汁 ぶりフライ 手作りソース 無限!キャベツ!! | (低)624 (中)664 (高)705 (中学)746 低19.6 中20.5 高21.3 中学22.3 大滝産なめこ水煮、長ねぎ、豆腐 カットわかめ、かつおだし、みそ ぶり、小麦粉、ショートニング イースト、砂糖、食塩、イーストフード でん粉、こしょう、植物性蛋白 ブドウ糖、植物性油脂【小麦、大豆】 ウスターソース、中濃ソース、みりん トマトケチャップ、しょうゆ、三温糖 キャベツ、人参、白ごま、ラー油【ごま】 にんにくパウダー、鶏ガラスープ ごま油、しょうゆ | 8 茹でラーメン 醤油ラーメン ひとつちパオパオ2コ | (低)591 (中)631 (高)638 (中学)702 低29.0 中31.1 高32.2 中学35.5 チャーシュー【豚肉、小麦、大豆】 白菜、もやし、長ねぎ、カットわかめ こしょう、チンタンスープ しょうゆラーメンスープ 【小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま、ゼラチン】 キャベツ、長ねぎ、生姜、小麦粉、食塩 こんにゃく粉、大豆粉末、砂糖、豚肉 小麦でん粉、粉末状小麦たんぱく質、豚脂 豚レバー、塩こしょう、酵母エキス コーンスターチ、しょうゆ、発酵調味液 揚げ油【小麦、大豆、豚肉】 | 9 スライスパン ラビオリスープ 国産鶏肉と豚肉のハンバーグ 小袋マイティソース じゃがいものハニーマスタード炒め | (低)669 (中)683 (高)697 (中学)798 低26.8 中27.5 高27.9 中学31.6 ダイストマト、鶏肉、玉葱、人参、にんにく ブロック、三温糖、バター、赤ワイン トマトケチャップ、こしょう、生クリーム ウスターソース、トマトピューレ ブイヨングラニューール、デミグラスソース 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、豚肉、ゼラチン】 ハヤシルウ、ビーフシチューールウ 【乳、小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ、りんご】 いかに、パン粉、小麦粉、ファーストスプレッド 粉末状植物性たんぱく質、食塩、全卵、香辛料 亜鉛含有酵母、たんぱく加水分解物、揚げ油 【卵、いかに、小麦、大豆、ゼラチン】 じゃがいも、コーンパム【豚肉】、きゅうり、食塩 三温糖、ノンエッグマヨネーズ、こしょう | 10 チキンライス チキンライスの素 さつまいものクリームシチュー 鶏肉のオープン焼き(チーズ) アイスチーズケーキ | (低)698 (中)752 (高)804 (中学)876 低26.2 中27.3 高28.6 中学30.1 トマトソース(トマトペースト、醸造酢)、人参 鶏肉、食用油、砂糖、食塩、チキンスープ、コーン 乾燥玉葱、オニオンペースト、オニオンエキス 酵母エキス、魚介エキス、野菜エキス、香辛料 【大豆、鶏肉】 さつまいも、玉葱、ブロッコリー、しめじ永煮 牛乳、生クリーム、チーズ、バター チキンコンソメ、こしょう、ペシャメルソース ホワイトルウ【乳、小麦、大豆、豚肉】 鶏肉、植物性たんぱく質、食塩、しょうゆ 粉末状植物性たんぱく質、食塩、乳たんぱく質、酵母エキス 乾燥赤ピーマン、乾燥パセリ、香辛料、塩こしょう 【乳、小麦、大豆、鶏肉】 ナチュラルチーズ【乳】 |
| 13 ごはん 味噌ちゃんこ鍋 さけ和風フライ 大根サラダ | (低)670 (中)719 (高)765 (中学)823 低33.0 中34.7 高36.5 中学39.6 豚肉、キャベツ、しらたき、長ねぎ とり肉団子【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 みりん、清酒、かつおだし、しょうゆ 鶏だし【鶏肉】 ラーメンスープ北の味噌 【小麦、大豆、豚肉、さば、ごま】 さけ、パン粉、小麦粉、しょうゆ バターミックス、みりん、砂糖 揚げ油【さけ、小麦、大豆】 大根、きゅうり、ささみ水煮 香りごまドレッシング 【ごま、小麦、大豆】 | 14 ごはん いも団子汁 ねぎたま焼 五目きんぴら よくかむふりかけ(海の恵み) | (低)596 (中)647 (高)696 (中学)755 低22.3 中23.3 高24.4 中学26.0 プチいももち、大根、刻み揚げ 長ねぎ、みりん、しょうゆ、食塩 かつおだし 鶏卵、かつおだし、ねぎ、還元水あめ、砂糖 でん粉、食酢、食塩、酵母エキス、植物油 【卵、小麦、大豆、りんご】 ごぼう、人参、つきこんにゃく、豚肉、しょうゆ 三温糖、白ごま、みりん、かつおだし、ごま油 塩蔵わかめ、芽ひじき、煎り米、砂糖、鹽割り節 みりん、果糖ぶどう糖液糖、食塩、酵母エキス でん粉、梅ペースト、乾燥マッシュポテト 梅酢、昆布エキス、鹽割り節粉末 | 15 茹でラーメン とんこつラーメン たこでたこ焼き 原宿ドッグ(ココアバナナ) | (低)643 (中)682 (高)690 (中学)750 低24.9 中26.5 高27.1 中学29.8 焼き豚【豚肉、乳、大豆、小麦、豚肉】 うずら卵、白菜、人参、長ねぎ カットわかめ、こしょう、白湯スープ チンタンスープ【乳、小麦、大豆、 ゼラチン、牛肉、ごま、鶏肉、豚肉】 たこ、かつおだし、小麦粉、キャベツ 揚げ玉、植物油、ねぎ、生姜酢漬、砂糖 食塩【小麦、大豆】 液卵白、砂糖、小麦粉、鶏卵、植物油 バナナピューレ、加糖卵黄、脱脂粉乳 ココアパウダー、牛乳、ゼラチン 乳又は乳製品を主要原料とする食品 【卵、乳、小麦、バナナ、ゼラチン】 | 16 ナン キーマカレー かぼちゃコロッケ | (低)641 (中)681 (高)696 (中学)766 低25.4 中27.2 高28.1 中学31.3 豚肉、玉葱、人参、長ねぎ、うずら卵 みりん、清酒、しょうゆ、カレーウ 京のカレーだし【乳、小麦、大豆、牛肉 豚肉、鶏肉、ゼラチン、さば】 魚肉すり身、難消化性デキストリン でん粉、砂糖、植物油、食塩、魚醤 粉末状植物性たんぱく質、ドロマイト 小麦粉、あおさ、しょうゆ、揚げ油 【小麦、大豆】 砂糖、ぶどう糖果糖液糖、植物油、豆乳 砂糖、白花豆ペースト、水あめ、豚ゼラチン 大豆粉、ぶどう糖、でん粉、いちごピューレ 水溶性食物繊維【大豆、ゼラチン】 | 17 麦入りごはん イナムドゥチ カラフルもずく丼 ごはんに「カラフルもずく」をかけて食べよう! | (低)617 (中)634 (高)650 (中学)768 低25.5 中26.7 高27.8 中学32.7 小麦粉、植物油、ショートニング 食物繊維、砂糖、食塩、イースト 乾燥パン酵母、麦芽粉末【小麦、大豆】 豚ひき肉、大豆そぼろ、人参、玉葱、パセリ にんにく、赤ワイン、ウスターソース トマトケチャップ、カレー粉、しょうゆ 食塩、フライドオニオン、カレールウ 【小麦、大豆、バナナ、牛肉】 かぼちゃ、パン粉、小麦粉、ばれいしょ 小麦粉加工品、玉葱、砂糖、食用植物油 でん粉、食塩、酵母粉末【小麦、大豆】 |
| 20 わかめごはん わかめごはんの素 さつまいもの味噌汁 鶏もも唐揚げ2コ 小松菜ともやしの おひたし | (低)614 (中)658 (高)702 (中学)756 低19.6 中20.7 高21.4 中学22.4 わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー さつまいも、玉葱、長ねぎ かつおだし、みそ 鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖 大豆油、食塩、香辛料、揚げ油 チキンミニパウダー 【鶏肉、小麦、大豆】 小松菜、もやし、焼竹輪、しょうゆ 削り節ふりかけ用【さば】 | 21 アロニア入りごはん 壮産産卵の親子丼 発芽玄米つくね ももベリーラッシー(牧家) | イベント食「地産地消の日」 (低)666 (中)717 (高)766 (中学)830 低28.8 中30.8 高32.9 中学36.2 アロニア果実、食塩、デキストリン(タピオカ澱粉) 鶏卵、鶏肉、しらたき、刻み揚げ、玉葱、人参、長ねぎ、清酒 たけのこ水煮、三温糖、みりん、かつおだし、しょうゆ 鶏肉、パン粉、粉末状大豆たんぱく質、でん粉 玉葱、豚脂、発芽玄米、砂糖、食塩、香辛料 酵母エキス、果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ 発酵調味料、カツオブシエキス しょうゆ調味料【鶏肉、小麦、大豆、豚肉】 生乳、上白糖、クリーム、脱脂濃縮乳、果糖ピューレ (ストベリーピューレ)、果糖、ピーチ濃縮果汁 いちご濃縮果汁、ブラックカーランド濃縮果汁 【乳、もも】 ※この日は牛乳の代わりにももベリーラッシーが付きまます。※伊達産の生乳を使用! | 22 茹でうどん カレーうどん 竹輪磯辺揚げ 白花豆ムース(いちごソース) | (低)641 (中)681 (高)696 (中学)766 低25.4 中27.2 高28.1 中学31.3 豚肉、玉葱、人参、長ねぎ、うずら卵 みりん、清酒、しょうゆ、カレールウ 京のカレーだし【乳、小麦、大豆、牛肉 豚肉、鶏肉、ゼラチン、さば】 魚肉すり身、難消化性デキストリン でん粉、砂糖、植物油、食塩、魚醤 粉末状植物性たんぱく質、ドロマイト 小麦粉、あおさ、しょうゆ、揚げ油 【小麦、大豆】 砂糖、ぶどう糖果糖液糖、植物油、豆乳 砂糖、白花豆ペースト、水あめ、豚ゼラチン 大豆粉、ぶどう糖、でん粉、いちごピューレ 水溶性食物繊維【大豆、ゼラチン】 | <p>11月分の給食費の 口座振替日は 11月30日(木)です。 ※残高不足にご注意下さい</p> <p>勤労感謝の日</p> | | 24 麦入りごはん ハッシュドポーク 壮産産りんご2コ | (低)587 (中)643 (高)700 (中学)775 低19.6 中21.1 高22.7 中学25.0 豚肉、玉葱、人参、しめじ水煮 にんにく、バター、赤ワイン ウスターソース トマトケチャップ ハヤシルウ【乳、小麦、バナナ りんご、大豆、鶏肉】 りんご(1/8)、食塩 |
| 27 ごはん 肉じゃが煮 さばの生姜煮 ほうれん草の ごま和え | (低)636 (中)684 (高)729 (中学)786 低26.6 中27.9 高29.3 中学31.7 豚肉、じゃがいも、つきこんにゃく 玉葱、人参、さやいんげん、みりん 清酒、かつおだし、しょうゆ、三温糖 さば、しょうゆ、発酵調味料、砂糖 水あめ、醸造酢、こんぶだし、生姜 【さば、小麦、大豆】 ほうれん草、もやし、白ごま 三温糖、ごま油、しょうゆ | 28 ごはん 中華スープ ショーロンポー ①1コ ②2コ チンジャオロースー | (低)523 (中)562 (高)598 (中学)704 低24.1 中24.9 高25.6 中学28.8 長ねぎ、しめじ水煮、カットわかめ もやし、鶏ガラスープ、こしょう 白ごま、塩ラーメンたれ 【豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆】 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、生姜、豚脂 たけのこ水煮、難消化性デキストリン 春雨、しょうゆ、でん粉、砂糖、植物油 かきエキス調味料、発酵調味料 食塩、香辛料、小麦粉、小麦グルテン 【小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉】 青ピーマン、豚肉、たけのこ水煮、玉葱 でん粉、しょうゆ、清酒、青椒肉糸ソース 【小麦、大豆、鶏肉】 | 29 茹でスパゲティ ミートソース スパゲティ ハッシュポテト | (低)637 (中)684 (高)699 (中学)778 低24.6 中26.7 高27.5 中学31.0 豚ひき肉、玉葱、人参、にんにく 大豆そぼろ、ダイストマト 白ワイン、ウスターソース、食塩 トマトピューレ、こしょう トマトケチャップ、バジル チキンコンソメ、オリーブ油 ブイヨングラニューール 馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩 植物油【大豆】 | 30 スライスパン パンキンポタージュ グラタン オニオンサラダ ミルククリーム | (低)715 (中)731 (高)748 (中学)825 低19.8 中20.4 高20.9 中学23.3 かぼちゃ、かぼちゃペースト、玉葱、人参、牛乳 バター、ベーコン【卵、乳、豚肉、大豆】、パセリ 脱脂粉乳、チキンコンソメ、食塩、こしょう 生クリーム、パンキンポタージュ【乳、小麦】 揚げなす、ショートニング、米粉、おから、玉葱 じゃがいも、乾燥マッシュポテト、人参、砂糖 トマト・ピューレつけ、粉末水あめ、食塩 トマトペースト、粒状植物性たんぱく質、香辛料 水溶性食物繊維、にんにくペースト、しょうゆ りんごピューレ、酵母エキス【大豆、りんご】 玉葱、まぐろ水煮 和風玉葱ドレッシング【大豆、小麦】 植物油、加工油脂、デキストリン、砂糖 粉末水あめ、難消化性デキストリン、全粉乳 ホエイパウダー、脱脂粉乳、食塩【乳、大豆】 | <p>●牛乳は毎日つきまます。</p> <p>●都合により献立の一部を変更する場合があります。</p> <p>●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。</p> <p>●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないように取り除くなど注意して食べましょう。</p> <p>●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。</p> <p>※食物アレルギーの表記について</p> <p>●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。</p> <p>●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。</p> <p>●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。</p> <p>●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。</p> | |


地産地消を学ぼう!

給食では「地産地消」を推進しています!


「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物を使ったメニューを通じて、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。




新鮮な旬の食材が食べられる




生産者の顔が見えるので安心感がある



食べ物を大切にする心が育つ



輸送距離が短くなり環境に優しい



地域経済の活性化につながる

16日(金) 杜警中学校1年生 考案献立が登場! 注目!

食に関する授業の中で、1食分の献立を考えました。栄養バランスや季節感、いろいろなどに気を付けて一生懸命考えてくれました!



【アピールポイントや授業の感想】
みんなが大変な汗を流して考えました。おかしんのかかちゃんを使って、かかちゃん1パックにしておいしく、栄養バランスが良いようにしました。
今度、今日学んだことを生かして、母と一緒にバランスの良い食事をつくってみようと思った。

17日(金) 郷土料理の日!

～ 沖縄県 ～

17日は沖縄県の郷土料理「イナムドゥチ」と「カラフルもずく丼」が登場します! 沖縄県では、「イナ」は「イノシシ」、「ムドゥチ」は「もどき」という意味を持っています。昔はイノシシの肉を使った汁物でしたが、イノシシ肉が手に入りにくくなり豚肉で作られるようになったためこの名前がついたといわれています。

「もずく丼」は、学校給食で人気となったことから県民に広く知られ、現在では家庭でも作られるようになった献立です。生姜を加えて海藻独特の臭みを抑え、甘辛風味に仕上げているのでとても食べやすくなっています。沖縄の味を堪能しましょう!

伊達市内の農家、上野さんより、今年8～10月にかけて「えったま333」を約300kg無償で提供していただきました。とてもおいしかったですね! えったまが、おいしく、栄養満点の理由を下の漫画を読んでください! みなさんも、伊達市のブランドたまねぎ「えったま333」にぜひ興味を持ってください!

21日(火) 地産地消の日!

地元食材にこだわり、伊達産のお米、牛乳、大滝地区のアロニア、杜警町の鶏卵を使用しています。「アロニア入りご飯」の上に具材をのせて「親子丼」にして食べましょう! 生産者の方々や、給食に携わっている人たちに感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつもはっきり言いましょね!



1
2
3
4
5
6