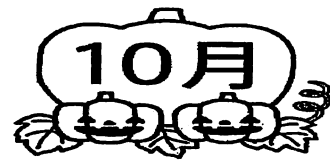


給食だより



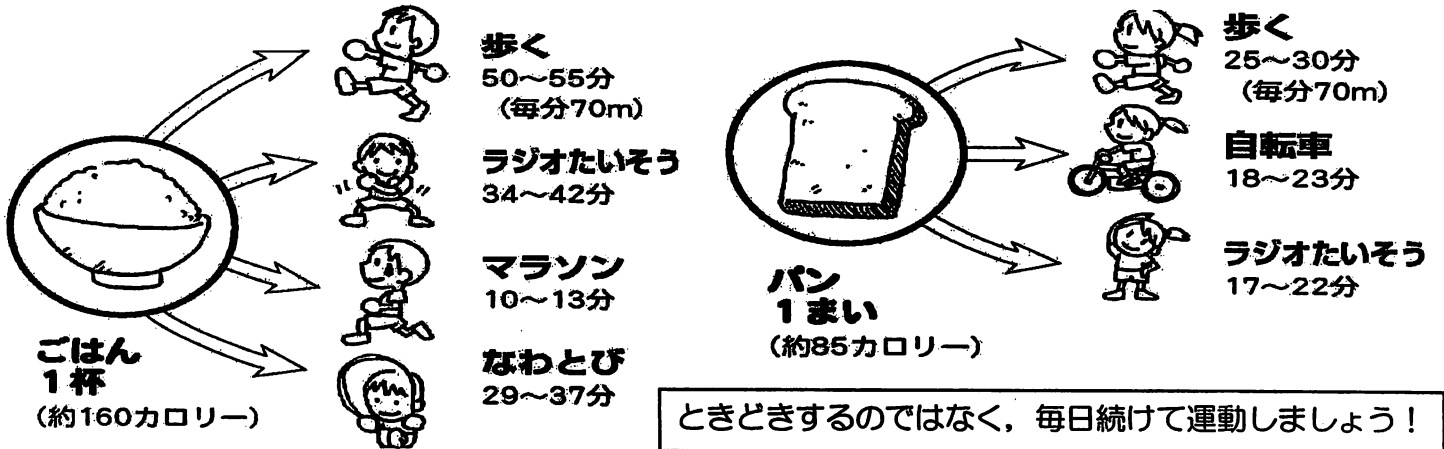
さわやかな秋、勉強にスポーツにとてもよい季節となりました。

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も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

私たちが主食としている「ごはん」「パン」はどれくらい運動ができるのでしょうか。



さかなのまち塩竈の「ふるさと給食」

今月は、ふるさと給食『サバのカレー揚げ』をご紹介します。カレー風味で、魚の苦手な方にも食べやすいレシピになっています。魚には血管をきれいにしたり、血液をさらさらにしたりするなど、体に良い油がたくさん入っています。また、骨まで丸ごと食べられるので、大切なカルシウムの補給源にもなりますよ。

《塩竈市学校給食栄養士会》

サバのカレー揚げ

材料（4人分）
 ・サバ（40g）
 ・おろし生姜
 ・濃口醤油
 ・カレー粉
 ☆片栗粉
 ☆揚げ油

4切れ
 小さじ1
 大さじ1
 大さじ1
 大さじ2
 適宜

作り方

- ① サバを生姜・濃口醤油・カレー粉1/2量に漬ける。
- ② 片栗粉と残りのカレー粉を合わせ、サバにまぶす。
- ③ 油で揚げる。

<お知らせ>

☆SNSで情報発信します！

塩竈市学校給食栄養士会では、塩竈市のFacebookを活用して10月から週1回程度、食育の情報提供を行ないます。市内小中学校の給食の様子や食に関する取り組みなどをお知らせします。塩竈市のホームページからぜひチェックしてみてください。

☆給食停止及び返金について

長期欠席等で、連続5日以上給食を食べない場合は、給食を停止することができます。分かり次第、すぐに学校へご連絡ください。注文キャンセルの手続きにかかる日数（3日間）を差し引いた給食費を、年度末に返金致します。なお、遡っての返金は致しかねますのでご了承ください。



令和2年度 10月の予定献立表

塩竈市立第二中学校

日	曜	献立名	使用する主な食品			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	
2	金	米粉フォカッチャ ドライカレー ABCスープ 元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト	パン なたね油 マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ	746 kcal 33.5 g 25.5 g 4.7 g
5	月	ごはん 回鍋肉 わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ	ごはん なたね油	しょうが にんにく キャベツ にんじん 青ピーマン だいこん ねぎ	754 kcal 29.0 g 21.3 g 1.6 g
6	火	ミルクパン 肉団子(1人3個) ミネストローネスープ ★3学年 修学旅行のため給食はありません	牛乳 肉だんご ベーコン 大豆	パン ジャがいも 砂糖	にんじん たまねぎ ブロccoli セロリ トマト	814 kcal 30.4 g 36.8 g 4.0 g
7	水	ごはん 肉じゃが ごま和え ★3学年 修学旅行のため給食はありません	牛乳 豚肉	ごはん なたね油 ジャがいも こんにゃく 砂糖 ごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれん草 もやし	855 kcal 27.8 g 18.0 g 2.0 g
8	木	バターロール 鶏のレモン煮 ラビオリスープ プリン	牛乳 豚肉	パン でん粉 小麦粉 なたね油 砂糖 ラビオリ プリン	レモン キャベツ にんじん たまねぎ	845 kcal 38.6 g 27.6 g 3.2 g
9	金	ごはん すき焼き風煮 中華くらげの和え物	牛乳 豚肉 豆腐 凍り豆腐 中華くらげ	ごはん なたね油 砂糖 ごま ごま油	しょうが こんにゃく にんじん はくさい ねぎ えのきたけ 乾しいたけ ブロccoli もやし	777 kcal 29.1 g 19.6 g 2.8 g
12	月	ツイストパン ハッシュドポーク マカロニサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ハム	パン なたね油 ジャがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし	907 kcal 28.8 g 42.3 g 4.4 g
13	火	ごはん のり佃煮 いわしの梅煮 仙台風芋煮	牛乳 のり いわしの梅煮 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 里芋 つきこんにゃく	ごぼう だいこん にんじん はくさい いしめじ ねぎ	829 kcal 31.2 g 22.9 g 2.5 g
14	水	ごはん 鶏そぼろ 白菜の味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん なたね油 砂糖 でん粉 ジャがいも	しょうが にんじん はくさい えのきたけ	785 kcal 37.0 g 16.7 g 2.3 g
15	木	ごはん 鮭のねぎソースがけ(ふるさと給食) はっと汁 シューアイス(バニラ)	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ	ごはん でん粉 小麦粉 なたね油 砂糖 シューアイス	ねぎ だいこん にんじん ごぼう いしめじ	943 kcal 34.3 g 30.2 g 2.0 g
16	金	米粉玄米ハニーパン ミートソースペンネ ソーセージと野菜のスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー	パン はちみつ マカロニ なたね油 ジャがいも	にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン トマト はくさい いしめじ ブロccoli	750 kcal 34.4 g 21.5 g 4.3 g
19	月	ごはん ポークカレー さっぱりサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 鶏肉	ごはん なたね油 ジャがいも	にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし	843 kcal 29.5 g 22.1 g 3.7 g
20	火	背割りソフトパン チリコンカン コーンスープ	牛乳 ひよこ豆 レンズ豆 ベーコン	パン なたね油	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし	790 kcal 30.7 g 28.2 g 4.6 g
21	水	わかめごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め ひき菜汁	牛乳 わかめ 豚肉 厚揚げ みそ 油揚げ	ごはん なたね油 砂糖	しょうが 青ピーマン キャベツ にんじん 乾しいたけ だいこん ほうれん草	821 kcal 32.8 g 25.1 g 4.2 g
22	木	揚げパン 春雨と肉団子のスープ 冷凍りんご	牛乳 肉だんご	パン なたね油 アーモンド粉 粉糖 春雨	はくさい もやし にんじん たけのこ 乾しいたけ ねぎ りんご	766 kcal 22.0 g 28.4 g 3.1 g
23	金	ごはん 焼肉丼の具 かきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵	ごはん なたね油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン たけのこ ほうれん草 ねぎ	837 kcal 33.9 g 24.1 g 2.8 g
26	月	黒角食パン いちごジャム ミートオムレツ ポトフ	牛乳 ミートオムレツ ベーコン	パン 苺ジャム ジャがいも	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	799 kcal 25.5 g 31.5 g 3.3 g
27	火	ごはん のりたま(ふりかけ) 鯖の塩焼き 仙台油麩の味噌汁	牛乳 鯖 豆腐 みそ	ごはん 油麩 ジャがいも	はくさい たまねぎ えのきたけ	764 kcal 26.8 g 22.2 g 2.4 g
28	水	ごはん いか天ぷら ちゃんこ汁 みかんゼリー	牛乳 いか天ぷら 鶏肉 油揚げ 豆腐	ごはん なたね油 みかんゼリー	はくさい だいこん にんじん えのきたけ 乾しいたけ ねぎ	814 kcal 28.9 g 22.4 g 2.5 g
29	木	3学年お楽しみ給食 ★1学年 地域研修のため給食はありません ★2学年 農業体験のため給食はありません	詳細献立が必要な場合はご連絡ください。			
30	金	チョコレートパン パンブキンシチュー フレンチサラダ ★1学年 地域研修のため給食はありません ★2学年 農業体験のため給食はありません	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳 ハム	パン ジャがいも フレンチドレッシング	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	804 kcal 30.8 g 30.7 g 3.4 g

*牛乳は毎日あります。

*都合により献立を変更する場合があります。