

10月分予定献立表

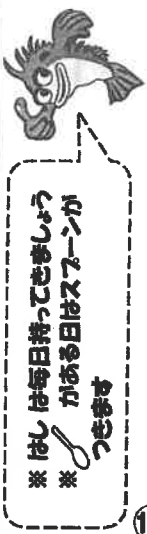
令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター

| 給食の学校 | 給食の日 | 給食メニュー | 使用する主な食品 | | | | | | エネルギー・栄養価 | |
|-------|------|---|---------------------------------------|---|---------------------------|--|--|---|-----------------------------------|---------------------|
| | | | 体をこつくる | | | 体の調子を整える | | | エネルギーになる | |
| | | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 ビタミンA | 4群 ビタミンC | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | エネルギー | 栄養価 |
| 全中学校 | 2月 | ごはん マーボー豆腐 だいこんサラダ ヨーグルト | ★豆腐 ★絹ごし豆腐 ★みそ | ★牛乳 ★加糖ヨーグルト | にんじん にら | 長ねぎ、たけのこ水煮 乾しいたげ、しょうが にんにく、だいこん ★きゅうり | ◎ごはん ◎ごはんと 上白糖 でんぷん | なたね油 ごま油 塩ドレッシング | 635 26.0 15.1 2.6 | |
| 全中学校 | 3月 | ミルクパン あじフライ(パックスソース) じゃがいものチーズ煮 ABCマカロニスープ | ★鶏肉 ★アジ ★アジフライ | ★牛乳 ★アジフライ | にんじん | たまねぎ、キャベツ | ★パン、小麦粉 パン粉 マカロニ | 大豆油 有塩バター | 601 25.8 24.6 2.9 3.8 | 765 32.0 30.3 |
| 全中学校 | 4月 | まいたけごはん いわしのごはん ◆さつま揚げ ★木綿豆腐 ◆みそ | ★牛乳 ★いわし ★さつま揚げ ★木綿豆腐 ◆みそ | ★牛乳 | にんじん | まいたけ、しょうが 切干しだいこん キャベツ、長ねぎ えのきだけ | ◎ごはん ◆ごんにやく 上白糖 | なたね油 | 615 28.8 16.6 3.9 4.6 | 760 33.6 18.2 |
| 全中学校 | 5月 | 食パン(ブルーベリージャム) とり肉のハーブ焼き プロッコリーサラダ 秋味シチュー | ★鶏肉 ★アジ ★アジフライ | ★牛乳 ★脱脂粉乳 ★脱脂粉乳 ★アジフライ ★生クリーム | プロッコリー にんじん | ハーブ、プロッコリー茎 とうもろこし、たまねぎ ぶなしめじ | ★パン ◎ごはんと さつま揚げ ジャム | ココロドレッシング なたね油 ベシヤマールウ ホワイトルウ | 637 29.0 24.0 2.3 2.6 | 789 35.5 29.0 |
| 小中学校 | 6月 | ごはん 豚井の具 ほうれんそうのごま和え わかめのみそ汁 | ★豆腐 ★絹ごし豆腐 ◆みそ | ★牛乳 ★わかめ | にんじん グリーンピース ほうれんそう | たまねぎ、だいこん りょうとうもやし 長ねぎ | ◎ごはん ◆ごんにやく 上白糖 | なたね油 いりごま すりごま | 580 24.0 17.4 3.0 3.6 | 738 29.5 20.4 |
| 小中学校 | 12月 | 米粉パン かにクリームコロッケ とうもろこしとえだまめのソテー たまごスープ | ★鶏肉 ★小麦粉 ◆みそ | ★牛乳 | にんじん | たまねぎ、とうもろこし えだまめ、キャベツ | ★米粉パン 小麦粉、パン粉 でんぷん | 大豆油 有塩バター | 678 25.8 33.7 3.1 4.1 | 814 31.4 37.9 |
| 小中学校 | 13月 | ごはん カレー 海藻サラダ だいご入り味付け小魚 | ★豆腐 ★ちくわ ★だいご | ★牛乳 ★脱脂粉乳 ★脱脂粉乳 ★わかめ ★赤つのもた | にんじん | たまねぎ、にんにく ★きゅうり | ◎ごはん ★米粉 ★じゃがいも | なたね油 カレールウ 青じそドレッシング | 650 24.0 16.9 3.0 3.9 | 816 28.7 19.4 |
| 小中学校 | 16月 | ごはん 春巻き きゅうりのめんま和え キムチスープ | ★豆腐 ★木綿豆腐 | ★牛乳 | にんじん にら | ★きゅうり、めんま りょうとうもやし はくさい、長ねぎ にんにく、しょうが | ◎ごはん 小麥粉 マカロニ | 大豆油 ごま油 なたね油 いりごま すりごま | 661 20.7 23.3 2.8 3.5 | 789 24.0 24.7 |
| 小中学校 | 17月 | 減塩パン ハニーマスタードチキン マカロニサラダ 野菜のクリームスープ | ★鶏肉 ★まぐろ油漬 ★ウィンナー | ★牛乳 ★脱脂粉乳 | にんじん | ★きゅうり、キャベツ たまねぎ マッシュルーム水煮 | ★パン、上白糖 ほちみつ でんぷん マカロニ じゃがいも | マヨネーズ 卵なしドレッシング ホワイトルウ ポタージュルウ すりごま | 654 21.3 24.8 3.1 4.1 | 831 26.1 30.4 |
| 小中学校 | 18月 | ごはん(七ヶ浜産味付けのり) さばの塩焼き 野菜のごま酢和え かきたま汁 | ★さば ★ローズハム ◆なると ★絹ごし豆腐 | ★牛乳 ◎味付けのり | にんじん | りょうとうもやし キャベツ、長ねぎ 乾しいたけ | ◎ごはん 上白糖 でんぷん | すりごま | 623 26.8 23.3 2.9 3.4 | 783 32.5 27.5 |
| 小中学校 | 19月 | 背割ソフトパン チリコンカン ポルトワイン 角子スープ | ★豆腐 ★アジ ★ポルトワイン ★角子 | ★牛乳 ★アジフライ | にんじん | にんにく、キャベツ だいこん、たまねぎ りんご | ★パン じゃがいも | なたね油 | 613 29.5 25.4 2.9 3.6 | 765 36.2 29.9 |
| 小中学校 | 20月 | ごはん かつおカツ だいごの磯煮 こまつなのみそ汁 | ★かつお ★豆腐 ★木綿豆腐 油揚げ、◆みそ | ★牛乳 ★芽ひじき | にんじん こまつな | りょうとうもやし 長ねぎ | ◎ごはん 小麦粉、パン粉 上白糖 ◆ごんにやく | 大豆油 なたね油 | 604 25.4 18.3 2.2 2.5 | 737 29.9 20.0 |

※都合により献立を変更することがあります。
 ※◎印・・・七ヶ浜町産の食材
 ※★印・・・宮城県産の食材
 ※◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

目の健康に「ビタミンA」を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症(やもうしよう)」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素のひとつです。



10月分予定献立表

令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター

| 給食なしの学校 | こ ん だ て 名 | 使用する主な食品 食品の3つのグループ | | | | | | 栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g | 栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g |
|-----------------|---|--------------------------------|----------------------|---|--|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | 体をつくる | | | エネルギーになる | | | | |
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 (カルシウム) | 3群 ビタミンA | 4群 ビタミンC | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | |
| 23月 | ごはん あかうおのてり焼き くきわかめサラダ 豚汁 | ★牛乳 ★きわかめ | にんじん | ★きゅうり、だいこん はくさい、長ねぎ ごぼう | ◎ごはん じゃがいも | 中細ドレッシング なたね油 | 636 25.2 24.6 2.1 | 801 30.8 29.4 2.7 | |
| 24火 | 豆乳食パン ハンバーグマトソース ジャーマンポテト キャベツとレンズ豆のカレースープ | ★牛乳 | にんじん | にんにく、たまねぎ キャベツ | ★パン 上白糖 じゃがいも マカロニ | オリーブ油 香塩バター | 586 23.3 24.3 3.1 | 740 28.9 29.9 4.0 | |
| 25水 松小3・5年 | ごはん さんまのたつた揚げ 五目豆 なめこのみそ汁 | ★牛乳 ★豆腐 ★絹ごし豆腐 ◆みそ | にんじん | ごぼう、えだまめ なめこ、だいこん 長ねぎ | ◎ごはん 上白糖 でんぷん ◆こんにゃく | 大豆油 なたね油 いりごま | 630 26.8 22.5 2.0 | 767 31.5 24.2 2.3 | |
| 26木 | 減塩パン ポークシチュー りつちやんサラダ みかんゼリー | ★牛乳 ★豆腐 塩こんぶ | にんじん | たまねぎ、キャベツ ★きゅうり とうもろこし | ★パン、上白糖 じゃがいも ゼリー | なたね油 ハヤシルウ はちみつドレッシング | 577 22.4 21.4 2.6 | 726 27.7 26.0 3.2 | |
| 27金 松小1・2年 | ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ 油麩入り肉じゃが はくさいのみそ汁 | ★牛乳 ★豆腐 ★木綿豆腐 油揚げ、◆みそ | にんじん | たまねぎ、はくさい 真ねぎ | ◎ごはん 天ぷら粉 じゃがいも 上白糖、◆油麩 ◆こんにゃく | 大豆油 なたね油 | 606 24.7 16.3 2.7 | 745 29.0 18.0 3.1 | |
| 30月 汐小 向中 | ごはん 韓国風すき焼き煮 根菜サラダ ぶどうゼリー | ★牛乳 ★豆腐 ★絹ごし豆腐 まぐろ油漬 | にんじん | 真ねぎ、はくさい 乾燥しいたけ にんにく、しょうが りんご、ごぼう れんこん、えだまめ | ◎ごはん マロニー 上白糖 ゼリー | なたね油 ごま油 いりごま すりごま マヨネーズ 顆粒しょう油 | 707 24.6 24.3 2.1 | 886 30.3 29.4 2.6 | |
| 31火 | ソフトパン かほちやココロク チヨップドサラダ ミートボールのトマト煮 | ★牛乳 ★豆腐 アピチーナ | にんじん | ★きゅうり、セロリ ブロッコリー茎 たまねぎ | ★パン 小麦粉、パン粉 じゃがいも | 大豆油 伊勢ドレッシング | 673 25.2 26.5 2.9 | 819 30.5 30.4 3.6 | |

基準栄養量
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
小学校 650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2.0g未満
中学校 830kcal 27.0~41.5g 18.5~27.7g 2.5g未満

※ はし は毎日持ってきましょう
※ がある日はスプーンが
つきます

※ 都合により献立を変更することがあります。
※ ◎印・・・七ヶ浜町産の食材
※ ★印・・・宮城県産の食材
※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これを解決し、世界中のすべての人の人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

- 貧困をなくそう
- 健康をせよ
- すべての人に健康と福祉を
- 質の高い教育をみんなに
- ジェンダー平等を実現しよう
- 安全な水とトイレを世界中に
- エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 働きがいも経済成長も
- 産業と技術革新の基盤を作ろう
- 人や国の不平等をなくそう
- 住み続けられるまちづくりを
- つくる責任 つかう責任
- 気候変動に具体的な対策を
- 海の豊かさを守ろう
- 陸の豊かさを守ろう
- エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 働きがいも経済成長も
- 産業と技術革新の基盤を作ろう

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提拱しています
安心して食べられるよう衛生的に調理しています
地産地消を推進しています
みんなで作る食器を大切に使う

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する
盛り付けたものはしっかりと食べる前に調整する

給食時間にはできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！



Instagram
給食更新中！

SHICHANAMA JUNYOSHUN