

8・9月 給食だより (中学校)

令和元年 8・9月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

今月の食育相談日 9月19日(木)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

楽しい夏休みが終わりました。元気に新学期を迎えることができましたか。バランスのとれた食事をして、十分な睡眠をとり、生活リズムを整えて、長い2学期を元気に楽しく過ごしましょう。

給食休みの学校・学年 (変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

| | | |
|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| 8月22日(木) 東小、大曲小、赤井小、大塩小、西小、赤井南小、桜華小 | 9月6日(金) 赤井南小5年、宮野森小6年、一中 | 9月20日(金) 大塩小6年、西小1~4年 |
| 8月29日(木) 大曲小5年 | 9月11日(水) 赤井小5年、一中2年 | 9月24日(火) 全中学校 |
| 8月30日(金) 大曲小5年 | 9月12日(木) 東小6年、赤井小5年、一中2年 | 9月25日(水) 全中学校 |
| 9月2日(月) 大曲小5年、二中、未来中 | 9月13日(金) 東小6年、赤井小5年 | 9月26日(木) 西小6年、宮野森小 |
| 9月4日(水) 赤井南小5年、桜華小6年 | 9月17日(火) 西小 | 9月27日(金) 西小6年、宮野森小、赤井南小1~3年、全中学校 |
| 9月5日(木) 赤井南小5年、桜華小6年、宮野森小6年 | 9月18日(水) 大曲小6年 | 9月30日(月) 二中、未来中 |
| | 9月19日(木) 大曲小6年、大塩小6年 | |

こんだて

| 日 | こんだて名 ★は各校配送 | おもな食品名と体の中でのほたらき | | | | | | 栄養価 |
|-----|-----------------|--|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---|--------------------------------------|----------------------------|
| | | あかのなかま 血や肉になる | | みどりのなかま 体の調子を整える | | きいろのなかま 熱や力のもとになる | | |
| | | 1群 魚肉卵豆製品 | 2群 牛乳乳製品、小魚、海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜、果物 | 5群 米、パン、めん、いも、砂糖 | 6群 油脂 | |
| 22木 | 牛乳 ごはん | チキン南蛮 バックタルタルソース 中華麺サラダ 荳わかめのスープ 鉄強化ヨーグルト★ | 鶏肉、鶏卵 ロースハム | 牛乳 わかめ くきわかめ ヨーグルト | にんじん こねぎ | キャベツ きゅうり、ピクルス えのきたけ | ごはん、小麦粉 砂糖、でん粉 中華めん | 859 29.8 25.9 3.0 |
| 23金 | 牛乳 麦ごはん | 大豆と小魚のごまがらめ コールスローサラダ チキンカレー | 大豆、鶏肉 鶏卵 いんげん豆 | 牛乳 かえり煮干し チーズ スキムミルク | にんじん | えだまめ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、玉葱 にんにく、レモン果汁 りんごピューレ、コーン | ごはん 米粒麦 砂糖 じゃがいも | 871 29.2 26.3 2.7 |
| 26月 | 牛乳 ごはん | さばの竜田揚げ 小松菜の中華和え なめこの味噌汁 | さば 木綿豆腐 みそ | 牛乳 わかめ 煮干し | ごまつな にんじん 糸みつば | 大豆もやし きゅうり、だいこん なめこ、しょうが | ごはん でん粉、砂糖 きび砂糖 | 830 27.2 30.6 2.7 |
| 27火 | 牛乳 ごはん | にら玉のあんかけ 韓国風肉じゃが 塩ワタンスープ | 鶏卵、豚肉 鶏肉、かつお節 | 牛乳 だし昆布 | にんじん こねぎ にら | にんにく、長ねぎ 玉葱、こんにやく えだまめ、はくさい もやし、たけのこ | ごはん、砂糖 でん粉、ワタシ じゃがいも きび砂糖 | 799 29.3 17.6 3.0 |
| 28水 | 牛乳 背割りソフトパン | ウインナーのケチャップかけ 大根サラダ やきそば | ウインナー 豚肉 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー 青ピーマン | だいこん、コーン もやし、玉葱 キャベツ、しょうが | 青割りソフトパン やきそば麺 | 822 30.4 27.4 4.3 |
| 29木 | 牛乳 ごはん | イカリングフライ(3こ) バックソース もやしのピリ辛炒め のっぺい汁 日向夏ゼリー★ | イカ、豚肉 油揚げ かつお節 | 牛乳 だし昆布 | にんじん にら | もやし、長ねぎ だいこん、はくさい ごぼう、こんにやく 日向夏果汁 | ごはん、砂糖 じゃがいも でん粉、パン粉 小麦粉 | 844 34.1 18.7 3.3 |
| 30金 | 牛乳 ごはん | ポークシューマイ(3こ) 春雨サラダ マーボー豆腐 | 豚肉、木綿豆腐 大豆、みそ | 牛乳 | にんじん にら | きゅうり、キャベツ 干し椎茸、しょうが にんにく、長ねぎ 玉葱 | ごはん、春雨 きび砂糖 でん粉、砂糖 小麦粉 | 893 32.9 27.2 4.5 |
| 2月 | 牛乳 ごはん | 鮭のカレーマリネ ひじきとごぼうのいり煮 ごま入りもやしスープ | 鮭、さつま揚げ かつお節 豚肉、みそ、大豆 | 牛乳 ひじき だし昆布 | にんじん | ごぼう、こんにやく 玉葱、もやし コーン | ごはん、でん粉 三温糖、砂糖 じゃがいも | 825 34.7 20.0 3.8 |
| 3火 | 牛乳 ごはん | 鶏肉のガーリック焼き キャベツとコーンのソテー けんちん汁 鉄強化ヨーグルト★ | 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 | 牛乳 だし昆布 ヨーグルト | にんじん | コーン、キャベツ だいこん、長ねぎ こんにやく にんにく | ごはん 砂糖、でん粉 じゃがいも | 794 33.5 17.1 2.3 |
| 4水 | 牛乳 ミルクパン | かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ トマトとたまごのスープ | パラベーコン 絹ごし豆腐 鶏卵、豆乳 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん かぼちゃ | キャベツ、きゅうり 玉葱、トマト、レタス | ミルクパン でん粉、米粉 じゃがいも、砂糖 米、バスタ | 756 25.8 36.2 3.9 |
| 5木 | 牛乳 ごはん | 赤魚のパンバンジーソース 結び昆布の五目煮 白菜とえのき茸の味噌汁 | 赤魚、鶏肉 大豆、みそ かつお節 木綿豆腐 | 牛乳 昆布 煮干し | にんじん ごまつな | しょうが、長ねぎ えだまめ、ごぼう こんにやく、はくさい えのきたけ | ごはん でん粉、砂糖 きび砂糖 | 819 33.3 22.3 4.2 |

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。

| 日 | こんだて名 ★は各校配送 | おもな食品名と体の中でのほたらき | | | | | | 栄養価 |
|-----|-----------------|--|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------|--|--|----------------------------|
| | | あかのなかま 血や肉になる | | みどりのなかま 体の調子を整える | | きいろのなかま 熱や力のもとになる | | |
| | | 1群 魚肉卵豆製品 | 2群 牛乳乳製品、小魚、海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜、果物 | 5群 米、パン、めん、いも、砂糖 | 6群 油脂 | |
| 6金 | 牛乳 ごはん | チーズ入り笹かまのピカタ もやしのソテー 豆腐の中華煮 | 笹かま、豚肉 鶏卵、木綿豆腐 パラベーコン | 牛乳 あおさ粉 チーズ | チンゲンサイ にんじん にら | もやし、しょうが たけのこ、はくさい にんにく | ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 | 788 32.3 20.4 4.0 |
| 9月 | 牛乳 ごはん | 焼き栗コロツケ バックソース 豚肉とキャベツのかき油炒め みそけんちん汁 | 豚肉、木綿豆腐 かつお節、みそ | 牛乳 煮干し | にんじん | キャベツ、もやし ごぼう、だいこん 長ねぎ、こんにやく | ごはん、小麦粉 さつまいも、くり じゃがいも パン粉、砂糖 | 821 26.3 22.0 2.6 |
| 10火 | 牛乳 ごはん | さばのねぎみそ焼き 小松菜のさっと煮 きのこのスープ りんご | さば、みそ 油揚げ ショルダーベーコン 木綿豆腐 | 牛乳 | にんじん ごまつな | 長ねぎ、もやし 干し椎茸、えのきたけ たまご、たけのこ りんご | ごはん きび砂糖 砂糖 | 837 31.2 27.6 3.1 |
| 11水 | 牛乳 米粉パン | オムレツのケチャップソース フルーツのゼリー和え やきそば | 豚肉、鶏卵 | 牛乳 | にんじん 青ピーマン | みかん缶、パイン缶 黄桃缶、もやし、玉葱 キャベツ、しょうが | 米粉パン きび砂糖 砂糖 やきそば麺 | 883 33.5 19.7 4.0 |
| 12木 | 牛乳 ごはん | さんまのかば焼き 筑前煮 わかめの味噌汁 | さんま、鶏肉 大豆、かつお節 木綿豆腐、みそ | 牛乳 だし昆布 わかめ 煮干し | にんじん | ごぼう、たけのこ 干し椎茸、こんにやく れんこん、キャベツ 長ねぎ、しょうが | ごはん 砂糖 きび砂糖 でん粉、砂糖 | 849 32.4 26.5 3.2 |
| 13金 | 牛乳 ごはん | 照り焼うさちゃんハンバーグ アーモンド入りサラダ おくずかけ お月見だんご★ | 鶏肉、豚肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節 | 牛乳 だし昆布 寒天 | にんじん ほうれんそう | 玉葱、キャベツ 干し椎茸、こんにやく たけのこ、きぬさや にんにく、しょうが | ごはん、三温糖 でん粉、砂糖 じゃがいも まめふ、上新粉 | 870 25.4 21.5 2.6 |
| 17火 | 牛乳 ごはん | かつおフライ バックソース キャベツのごま炒め だいこんの味噌汁 ヨーグルト★ | かつお、油揚げ 木綿豆腐 かつお節、みそ さつま揚げ | 牛乳 煮干し ヨーグルト | にんじん | キャベツ、もやし だいこん | ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 | 947 38.9 26.5 3.0 |
| 18水 | 牛乳 ツイストパン | 鶏肉のマスタード きのこペンネのクリーム煮 野菜スープ | 鶏肉 パラベーコン ウインナー | 牛乳 生クリーム 粉チーズ | にんじん ほうれんそう | 玉葱、ぶなしめじ ごぼう、だいこん キャベツ、にんにく | ツイストパン マカロニ | 759 32.9 30.2 4.4 |
| 19木 | 牛乳 ごはん | あじの南蛮漬け 荳わかめの炒り煮 油麩の味噌汁 アセロラゼリー★ | あじ、油揚げ かつお節 木綿豆腐、みそ | 牛乳 くきわかめ 煮干し | にんじん | 長ねぎ、干し椎茸 こんにやく、キャベツ 大豆もやし アセロラ果汁 | ごはん、でん粉 砂糖 きび砂糖 油麩 | 818 33.8 21.4 3.3 |
| 20金 | 牛乳 麦ごはん | ドライカレー フルーツヨーグルト和え わかめスープ | 豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐 | 牛乳 ヨーグルト わかめ | にんじん 青ピーマン | 玉葱、にんにく、しょうが りんごピューレ みかん缶、パイン缶 黄桃缶、たけのこ、もやし 長ねぎ、干し椎茸 | ごはん 米粒麦 砂糖 | 832 33.4 16.5 3.2 |
| 24火 | 牛乳 | 新人大会予備日のため 給食なし | | | | | | |
| 25水 | 牛乳 | 新人大会予備日のため 給食なし | | | | | | |
| 26木 | 牛乳 ごはん | 五目厚焼玉子 昆布のそぼろ煮 豆腐のカレー煮 | 鶏卵、鶏肉 木綿豆腐 豚肉、かつお節 | 牛乳 ひじき きざみ昆布 だし昆布 | にんじん ごまつな ほうれんそう | 長ねぎ、たけのこ えだまめ、干し椎茸 しょうが、にんにく 玉葱、きくらげ | ごはん 砂糖 きび砂糖 でん粉 | 833 35.4 24.1 3.2 |
| 27金 | 牛乳 | 新人大会 振替休業日 | | | | | | |
| 30月 | 牛乳 ごはん | ポテトと豚レバーのケチャップ和え 豆もやしのナムル 中華風コーンスープ | 絹ごし豆腐 鶏卵 豚レバー | 牛乳 | にんじん ほうれんそう チンゲンサイ | えだまめ 大豆もやし 玉葱、コーン しょうが、にんにく | ごはん じゃがいも 三温糖、砂糖 でん粉 | 795 27.5 20.4 3.2 |