

5月 給食だより (小学校)

みなさん10連休はいかがでしたか？新学期の疲れもすっきりとすることができたのではないのでしょうか？5月は、気候が穏やかで比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がったり、体調管理には注意が必要です。3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

令和元年 5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 5月17日（金）

「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）

■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日(水) 未来中3年
9日(木) 未来中3年
10日(金) 未来中3年
13日(月) 一中3年
14日(火) 一中2・3年
 二中3年
15日(水) 一中3年、二中3年
16日(木) 一中1年
 二中2・3年
17日(金) 二中2年
22日(水) 未来中1・2年
23日(木) 未来中1年
27日(月) 全小学校
28日(火) 東小、大塩小
 西小4年、赤井南小
 桜華小、宮野森小

こんだて

※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

日	こんだて名 ★は各校配送	主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、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、麺、いも、砂糖	6群 油脂		
7 火	牛乳 ごはん	さばのみそに くきわかめのいりに けんちんじる	さば、みそ 油揚げ かつお節 木綿豆腐	牛乳 くきわかめ だし昆布	にんじん	干し椎茸 大豆もやし だいこん、 ねぎ こんにゃく	ごはん きび砂糖、砂糖 でん粉 コーンスターチ じゃがいも	サラダ油 ごま油 2.3	632 26.7 20.6 2.3
8 水	牛乳 ココア パン	オムレツのケチャップソース きのことペンネのソテー キャベツのスープに	ボンレスハム 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン	ぶなしめじ、玉葱 にんにく、セロリー しょうが、キャベツ パセリ	ココアパン きび砂糖、砂糖 ペンネマカロニ じゃがいも	オリーブ油 バター サラダ油	611 23.6 22.2 3.1
9 木	牛乳 ごはん	とうふハンバーグのてりやき もやしのピリからいため かきたまじる ヨーグルト★	豚肉、鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	にんじん 糸みつば	もやし、 ねぎ 干し椎茸 しょうが、玉葱	ごはん 上白糖 でん粉、パン粉	サラダ油	646 31.1 17.0 2.5
10 金	牛乳 むぎ ごはん	キャベツのメンチカツ かいそうサラダ ポークカレー	豚肉 いんげん豆	牛乳、海藻 わかめ チーズ スキムミルク	にんじん	きゅうり 、キャベツ、 コーン、りんごピューレ にんにく、しょうが グリーンピース、玉葱	ごはん、砂糖 じゃがいも 米粒麦、でん粉 パン粉、小麦粉	サラダ油	718 23.8 20.6 3.0

※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、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、麺、いも、砂糖	6群 油脂			
13 月	牛乳 ごはん	あかうおのバンバンジーソース きんぴらごぼう ごまいりもやしスープ	赤魚、鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん	ねぎ 、ごぼう 玉葱、しょうが もやし、コーン こんにゃく	ごはん 上白糖 きび砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 サラダ油	600 26.7 15.1 2.7	
14 火	牛乳 ごはん	ささかまのいそべあげ チャーシャンどうふ きのこのスープ あまなつ	笹かま、鶏卵 豚肉、厚揚げ ショルダーベーコン 木綿豆腐	牛乳 あおさ粉	にんじん 青ピーマン	玉葱、干し椎茸 たけのこ、ぶなしめじ えのきたけ、もやし たもぎたけ、 ねぎ 甘夏みかん	ごはん 天ぷら粉 上白糖	サラダ油	633 28.9 18.8 3.0	
15 水	牛乳 ミルク パン	とりにくアップルソース だいたいのトマトに やさいスープ	鶏肉 バラベーコン 大豆、豚肉	牛乳	トマト にんじん	りんごピューレ 玉葱、にんにく キャベツ、セロリー しょうが	ミルクパン きび砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	638 31.8 22.4 3.1	
16 木	牛乳 ごはん	ホキフライ バックソース にくじゃが だいこんのみそしる	豚肉、木綿豆腐 油揚げ、ホキ かつお節 みそ	牛乳、煮干し	にんじん	玉葱、えだまめ キャベツ、だいこん ねぎ 、こんにゃく	ごはん じゃがいも でん粉、パン粉 きび砂糖 小麦粉	サラダ油	660 26.9 18.1 2.3	
17 金	牛乳 ごはん	だいたいとござかなのごまがらめ イトくんサラダ マーボーどうふ イトきゅうりしょうゆのひ	木綿豆腐、豚肉 大豆、みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん	えだまめ、もやし キャベツ、しょうが きゅうり 、 ねぎ 干し椎茸、にんにく	ごはん 上白糖 きび砂糖 でん粉	アーモンド ごま サラダ油 ごま油	638 28.8 20.2 2.9	
20 月	牛乳 ごはん	ツナいりたまごやきあんかけ いためビーフン みそスープ アセロラゼリー★	ツナ、鶏卵 ロースハム、豚肉 みそ	牛乳、昆布	にんじん 青ピーマン にら	しょうが、キャベツ 玉葱、もやし はくさい、コーン ねぎ 、にんにく	ごはん 上白糖 でん粉 ビーフン	ごま油 サラダ油	628 21.8 15.3 3.3	
21 火	牛乳 ごはん	かぼちゃコロッケ バックソース わかめとツナのあえもの フカフカすましじる	まぐろ油揚げ なると、サメ肉 木綿豆腐 鶏肉、かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	かぼちゃ ごまつな にんじん 糸みつば	きゅうり 、もやし 干し椎茸 玉葱、しょうが	ごはん はるさめ、砂糖 じゃがいも でん粉、パン粉 小麦粉	サラダ油	631 21.9 18.4 2.2
22 水	牛乳 こめこ パン	ポークシューマイ（2こ） だいこんサラダ やしきそば	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	米粉パン やしきそば 小麦粉、砂糖 でん粉	サラダ油	660 27.5 17.5 3.4	
23 木	牛乳 ごはん	とりささみのレモンに ひじきとごぼうのいりに キャベツとあぶらあげのみそしる	鶏ささみ、油揚げ さつま揚げ かつお節、みそ 木綿豆腐	牛乳、ひじき だし昆布 煮干し	にんじん	レモンジュース こんにゃく、ごぼう コーン キャベツ、 ねぎ	ごはん でん粉 上白糖	サラダ油	614 29.8 17.6 2.1	
24 金	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ ワカメスープ	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 黄桃缶、 ねぎ りんごピューレ みかん缶、バイン缶 たけのこ、干し椎茸	ごはん 上白糖	サラダ油 ごま	618 26.8 14.4 2.3	
27 月	牛乳 ごはん	すぶた しおワタンスープ メロン おかかふりかけ	豚肉、鶏肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん 青ピーマン こねぎ	玉葱、干し椎茸 たけのこ、はくさい もやし、メロン しょうが	ごはん でん粉 上白糖 ワタンスープ	ごま油 サラダ油	612 23.8 15.3 2.0	
28 火	牛乳 ごはん	さばのねぎソース きりぼしだいこんのいために キムチとんじる	さば、油揚げ かつお節、豚肉 みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ 、切干大根 たもぎたけ、えだまめ はくさい、だいこん えのきたけ、玉葱 こんにゃく、しょうが	ごはん きび砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	677 27.3 24.7 2.3	
29 水	牛乳 よこわり まるパン	ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	鶏肉、豚肉 バラベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり コーン、玉葱 にんにく、しょうが	横割り丸パン 上白糖 じゃがいも	バター サラダ油	705 26.5 26.0 3.3	
30 木	牛乳 ごはん	あげぎょうざ（2こ） ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため たまごスープ	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵、鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ、もやし にんにく、しょうが 玉葱、 きくらげ	ごはん でん粉 小麦粉、砂糖 マッシュポテト	ごま油 サラダ油	601 24.3 17.0 2.2	
31 金	牛乳 ごはん	とりにくのてりやき むすびこんぶのごもくに ひきなじる	鶏肉、大豆 かつお節 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳、昆布 煮干し	にんじん	えだまめ、ごぼう だいこん、 ねぎ こんにゃく しょうが	ごはん 上白糖 でん粉、えだまめ、 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	608 32.7 14.5 2.6	