

5月 給食だより (中学校)

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）
※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

日	こんだて名	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	さばの味噌煮 莖わかめの炒り煮 けんちん汁	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 2.8	837 33.5 24.9
8水	牛乳 ココアパン	オムレツのケチャップソース きのこペンネのソテー キャベツのスープ煮	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	773 28.9 26.9 4.1
9木	牛乳 ごはん	豆腐ハンバーグの照り焼き もやしのピリ辛炒め かき玉汁 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	にら 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	847 38.2 19.5 3.0
10金	牛乳 麦ごはん	キャベツのメンチカツ 海藻サラダ 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、ビュレ 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	900 27.8 23.7 3.9

※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	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	赤魚のバンバンジーソース きんぴらごぼう ごま入りもやしスープ	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	773 32.8 17.1 3.3
14火	牛乳 ごはん	笹かまの磯辺揚げ チャーシャン豆腐 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	809 35.2 21.7 3.7
15水	牛乳 ミルクパン	鶏肉アップルソース 大豆のトマト煮 野菜スープ	鶏肉 バラベーコン 大豆、豚肉	牛乳	トマト にんじん	りんご、ビュレ 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	761 37.8 25.8 3.6
16木	牛乳 ごはん	ホキフライ バックソース 肉じゃが 大根のみそ汁	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	852 32.9 21.4 3.0
17金	牛乳 ごはん	大豆と小魚のごまがらめ イトくんサラダ マーボー豆腐	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	826 35.3 24.0 3.6
20月	牛乳 ごはん	ツナ入り卵焼きあんかけ 炒めビーフン 味噌スープ 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	804 26.8 17.5 4.1
21火	牛乳 ごはん	かぼちゃコロッケ バックソース 若布とツナの和え物 フカフカすまし汁	まぐろ油漬 なると、サメ肉 木綿豆腐 鶏肉、かつお節	牛乳 わかめ	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	814 26.4 21.2 2.6
22水	牛乳 米粉パン	ポークシューマイ（3個） 大根サラダ やしそば	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 やしそば 小麦粉、砂糖 でん粉	サラダ油	858 35.1 21.6 4.6
23木	牛乳 ごはん	鶏ささみのレモン煮 ひじきとごぼうのいり煮 キャベツと油揚げの味噌汁	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	794 36.5 20.3 2.7
24金	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルト和え 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、 ねぎ りんご、ビュレ 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	799 32.6 16.3 2.9
27月	牛乳 ごはん	酢豚 塩ワタンスープ 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	ごま油 サラダ油	786 28.8 17.4 2.4
28火	牛乳 ごはん	さばのねぎソース 切干大根の炒め煮 キムチ豚汁	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	870 33.6 29.2 2.8
29水	牛乳 横割り丸パン	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	872 32.2 31.2 4.3
30木	牛乳 ごはん	揚げぎょうざ（2個） 豚肉とキャベツのかき油炒め 卵スープ 鉄強化ヨーグルト★	豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵、鶏肉	牛乳 ヨーグルト	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	805 31.0 18.9 2.7
31金	牛乳 ごはん	鶏肉のてり焼き 結び昆布の五目煮 ひきな汁	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	784 39.7 16.5 3.4

※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。