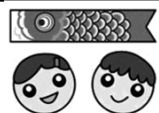


5月 給食だより (小学校)



平成28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。

新年度が始まって1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れがたまる時期でもあります。連休や行事などもあり、生活リズムも乱れやすいので気をつけたいものです。元気に過ごせるよう、早寝早起きを心がけ、三度の食事をきちんととりましょう。

生活リズムを整えるために

食事のリズムをつくるためには...

食欲を増進させること
(空腹体験や運動が大切)

規則正しい食生活をすること

よくかむこと

毎日、変化に富んだ食事であること

家族と一緒に楽しく食べ、孤食をさけること

が大切だといわれています。

5月5日 端午の節句



端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわち」が定番です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。かしわもちのほか、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べるそうです。



楽しい食事には、正しいマナーも大切です みんなで食事の約束を守りましょう

食事の前には手を洗う。

何でも食べて、よくかみましょう。

上のはしは、人さし指と中指ではさむ。

いただきます。

ごちそうさま

下のはしは、くすり指の横にのせるように。

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

こんだて

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 小学校
		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、大豆製品	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	
2月	牛乳 ごはん	かつおしょうゆフライ こまつなのいそべあえ みつばのすましじる かしわもち★	かつお、絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、のり、わかめ、だし昆布	こまつな、にんじん、糸みつば	もやし、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、干し椎茸	ごはん、パン粉、粕もち	620 16.5 15.0 1.7
6月	牛乳 ごはん	さばのみそに ひじきとごぼうのいりに ごまいりもやしスープ	鯖、さつまいも、かつお節、豚肉、みそ	牛乳、ひじき、だし昆布	にんじん	ごぼう、えだまめ、玉葱、もやし、コーン、こんにゃく	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、でん粉	609 24.6 17.5 3.0
9月	牛乳 ごはん	ポテトコロッケ バックソース チャーシュー豆腐 みつばとたまごのスープ	豚肉、厚揚げ、卵、木綿豆腐	牛乳	にんじん、ピーマン、糸みつば	玉葱、いんげん、干し椎茸、たけのこ、コーン、えのきたけ	ごはん、じゃがいも、きび砂糖、でん粉、パン粉、小麦粉	638 24.5 19.4 3.0
10月	牛乳 ごはん	あかうおのたつたあげ イトくんのやさいたっぷりサラダ みそワンドンスープ	赤魚、豚肉、みそ	牛乳	にんじん、にら	もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが、はくさい	ごはん、でん粉、ワンドン、上白糖	605 24.2 18.4 2.5

※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、東松島市の地産物です。イトくんサラダは、東松島市産の野菜をたっぷり使用したサラダです。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。

今月の食育相談日 5月10日(火)

「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)

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 小学校
		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、大豆製品	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	
11月	牛乳 水	とりにくアップルソース コールスローサラダ コンスープ	鶏肉、バラベーコン	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	りんごピューレ、玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン	米粉パン、きび砂糖、じゃがいも	641 29.9 20.8 3.3
12月	牛乳 木	チーズいりささかまのピカタ むすびごんぶのごもくに キャベツとあぶらあげのみそしる あまなつ	笹かま、チーズ、卵、鶏肉、だいず、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、青のり粉、昆布、煮干し	にんじん	えだまめ、ごぼう、キャベツ、ねぎ、甘夏、こんにゃく	ごはん、小麦粉、きび砂糖	600 27.8 15.9 4.1
13月	牛乳 金	チーズいりかぼちゃコロッセ かいそうサラダ だいずとチキンのカレー	鶏肉、いんげん豆、だいず	牛乳、わかめ、こんぶ、とさかのり、チーズ、スキムミルク	かぼちゃ、にんじん	きゅうり、キャベツ、玉葱、にんにく、グリーンピース、りんごピューレ	ごはん、米粒麦、じゃがいも、パン粉、小麦粉	744 23.0 20.9 2.7
16月	牛乳 月	はるまき はるさめサラダ マーボー豆腐	ロースハム、木綿豆腐、豚肉、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、にら	きゅうり、キャベツ、干し椎茸、しょうが、玉葱、にんにく、ねぎ	ごはん、はるさめ、きび砂糖、でん粉、小麦粉	672 25.1 22.3 3.5
17月	牛乳 火	ぶたヒレカツ バックソース くきわかめのいりに ひきなじる	油揚げ、豚肉、さつまいも、かつお節、木綿豆腐、みそ	牛乳、くきわかめ、煮干し	にんじん	干し椎茸、小粒大豆、やし、だいこん、ねぎ、こんにゃく	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、白玉めふ、パン粉	588 24.1 17.2 2.2
18月	牛乳 水	ハンバーグてりやきソース だいずのトマトに キャベツのスープに	ウインナー、だいず、鶏肉、豚肉	牛乳	トマト、にんじん、パセリ	しょうが、玉葱、にんにく、セロリ、キャベツ	横割り丸パン、きび砂糖、でん粉、パン粉、マカロニ、じゃがいも	684 28.6 24.6 3.6
19月	牛乳 木	さけのねぎソース もやしのピリからいため みそけんちんじる みかんせりー★	鮭、豚肉、木綿豆腐、かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にら、にんじん	ねぎ、もやし、ごぼう、だいこん、こんにゃく、しょうが、みかん	ごはん、きび砂糖、じゃがいも	605 28.8 15.4 2.3
20月	牛乳 金	だいずとごさかなのごまがらめ グリーンサラダ ハッシュドポーク	煮干し、だいず、豚肉	牛乳、生クリーム、チーズ	にんじん、ブロッコリー	えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱、グリーンピース、ぶなしめじ	ごはん、米粒麦、上白糖、じゃがいも	731 24.2 23.0 3.4
23月	牛乳 月	ごぼうとぶたにくのいために もやしとウインナーのソテー たまごスープ	ウインナー、豚肉、みそ、木綿豆腐、卵	牛乳	にんじん、ピーマン、ごまつな	もやし、しょうが、ごぼう、えだまめ、玉葱、こんにゃく	ごはん、きび砂糖、でん粉	583 26.5 18.0 2.7
24月	牛乳 火	ポテトとりレバーのケチャップあえ まめやしのナムル しおワンドンスープ	鶏レバー、鶏肉	牛乳	ごまつな、にんじん	えだまめ、にんにく、小粒大豆、もやし、キャベツ、もやし、干し椎茸、ねぎ、しょうが	ごはん、じゃがいも、きび砂糖、上白糖、でん粉、ワンドン	614 21.2 17.8 2.3
25月	牛乳 水	やきそば チーズオムレツのケチャップソース だいこんサラダ	豚肉、卵	牛乳、わかめ、チーズ	にんじん、ピーマン	もやし、玉葱、キャベツ、しょうが、だいこん、コーン、きゅうり	米粉パン、やきそば、上白糖	652 25.0 17.6 3.6
26月	牛乳 木	さばのしおやき ごもくきんぴら だいこんのみそしる	さば、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にんじん	ごぼう、こんにゃく、きぬさや、干し椎茸、だいこん、ねぎ	ごはん、きび砂糖、じゃがいも	593 25.6 18.1 1.9
27月	牛乳 金	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、鶏レバー、木綿豆腐	牛乳、ヨーグルト、わかめ	にんじん、ピーマン	玉葱、にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りんごピューレ、みかん缶、パン缶、黄桃缶、りんご缶	ごはん、上白糖	607 26.1 13.9 2.5
30月	牛乳 月	だいがくいも(2こ) いためピーマン わかめのみそしる おかかふりかけ	豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、木綿豆腐	牛乳、煮干し、わかめ	にんじん、ピーマン	しょうが、キャベツ、玉葱、だいこん、ねぎ	ごはん、さつまいも、上白糖、ピーマン	610 20.0 15.6 2.1
31月	牛乳 火	とりにくとやさいのケチャップいため はるさめスープ メロン あじつけのり	鶏肉、みそ、豚肉、かつお節	牛乳、のり	にんじん、ピーマン	玉葱、干し椎茸、たけのこ、しょうが、はくさい、もやし、きくらげ、ねぎ、メロン	ごはん、でん粉、きび砂糖、はるさめ	597 24.6 14.9 2.3