

6月 給食だより (小学校)



平成28年 6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。

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。特に外出後や食事の前には石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。この機会にご家庭での「食育」についても考えてみましょう。

家庭で取り組める食育

親子でクッキング!



料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子で買い物!



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはずむ食卓!



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手伝い!



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫!



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。

食卓は食育の宝庫です



できるところから始めてみませんか

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)

- 1日(水)全中学校
- 2日(木)赤井小6年
- 3日(金)赤井小6年, 大塩小5年, 桜華小, 全中学校
- 10日(金)赤井小
- 13日(月)振替休業日のため 市内全校給食なし
- 14日(火)未来中
- 17日(金)矢本一中
- 20日(月)桜華小5年
- 21日(水)大曲小5年, 桜華小5年
- 22日(火)大曲小5年, 桜華小5年
- 23日(木)大曲小5年, 赤井南小6年, 矢本二中
- 24日(金)赤井南小6年
- 27日(月)大塩小5年, 矢本二中
- 28日(火)大塩小5年
- 29日(水)大塩小5年, 矢本西小, 矢本一中

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)



日	主な食品名と体の中でのほたらき							栄養価 小学校		
	こんだて名 ★は各校配送		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				
1水	牛乳	こめこげんまいハニーパン	さけチーズフライ バックソース だいこんサラダ だいじりコンソメスープ	さけ, だいじり, ウインナー	牛乳, チーズ	にんじん, パセリ, ブロッコリー	だいこん, コーン, 玉ねぎ, キャベツ	米粉玄米 ハニーパン, パン粉, 小麦粉	サラダ油	617 27.3 23.1 3.9
2木	牛乳	ごはん	あつやきたまこのそぼろあんかけ きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	卵, 鶏肉, 豚肉, みそ, 木綿豆腐, かつお節	牛乳, 煮干し	にんじん	ごぼう, ねぎ, キャベツ, こんにゃく, きぬさや	ごはん, 上白糖, 小麦粉, きび砂糖, じゃがいも, きざみ麩	ごま, サラダ油	613 25.2 17.3 2.4
3金	牛乳	わかめごはん	とりにくとじゃがいものあげにかみかみサラダ かきたまじる	鶏肉, 卵, さきいか, 絹ごし豆腐, かつお節	牛乳, だし昆布, わかめ	ピーマン, ごまつな, にんじん, 糸みつば	しょうが, キャベツ, きゅうり, 干し椎茸	ごはん, でん粉, じゃがいも, 上白糖	サラダ油	645 26.1 20.6 3.0
6月	牛乳	ごはん	えびシウマイ(2こ) はるさめのいためもの みそスープ ヨーグルト★	ロースハム, 豚肉, みそ, えび, たら	牛乳, ヨーグルト	にんじん, にら, ピーマン	しょうが, キャベツ, もやし, 干し椎茸, はくさい, コーン, ねぎ, にんにく, 玉ねぎ	ごはん, 緑豆はるさめ, きび砂糖, 上白糖, 小麦粉, でん粉	ごま油, サラダ油	644 24.7 19.7 3.5
7火	牛乳	ごはん	さばのごまふうみやき わかめとキャベツのあえもの けんちんじる	さば, みそ, かつお節, 木綿豆腐	牛乳, わかめ, だし昆布	にんじん	しょうが, ねぎ, キャベツ, ごぼう, だいこん, こんにゃく	ごはん, 上白糖, じゃがいも	ごま, ごま油	616 23.3 21.7 2.9
8水	牛乳	ココアパン	ハンバーグのきのこソース ジャーマンポテト やさいスープ	バラベーコン, 豚肉, 鶏肉	牛乳	パセリ, にんじん	ぶなしめじ, たまごたけ, 玉ねぎ, セロリ, キャベツ, だいこん, しょうが	ココアパン, 上白糖, じゃがいも, パン粉	バター, サラダ油	669 24.8 27.4 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。

今月の食育相談日 6月10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)

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 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				
9木	牛乳	ごはん	ちくわのいそべあげ ちくぜんに もずくのすましじる パインアップル★	ちくわ, 鶏肉, かつお節, 絹ごし豆腐	牛乳, だし昆布, もずく, あおさ	にんじん, 糸みつば	ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, きぬさや, たまごたけ, パイン, こんにゃく	ごはん, きび砂糖, でん粉, 小麦粉	ごま油, サラダ油	621 22.3 19.7 1.8
10金	牛乳	ごはん	あかうおのてりやき カレーにくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる	あかうお, 豚肉, みそ, 油揚げ, かつお節, 木綿豆腐	牛乳, 煮干し	にんじん	しょうが, 玉ねぎ, ねぎ, えだまめ, キャベツ, こんにゃく	ごはん, きび砂糖, じゃがいも, 上白糖, でん粉	サラダ油	608 28.7 15.5 2.1
14火	牛乳	ごはん	ポテトコロケ バックソース いためピーマン イトくんのちゅうかスープ	豚肉, シュルターベーコン, 木綿豆腐	牛乳	にんじん, ピーマン, ごまつな	しょうが, もやし, キャベツ, 玉ねぎ, たけのこ, ねぎ, コーン, きくらげ, いんげん	ごはん, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, ピーマン, 小麦粉	ごま油, サラダ油	633 18.7 19.3 2.6
15水	牛乳	ミルクパン	とりにくのパンバンジーソース ペネネのトマトに たまごスープ	鶏肉, 卵, バラベーコン, ウインナー, 木綿豆腐	牛乳	トマト, にんじん, ごまつな	ねぎ, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	ミルクパン, 上白糖, きび砂糖, でん粉, ペンネマカロニ	ごま, ごま油, サラダ油	673 29.5 28.0 3.5
16木	牛乳	ごはん	だいずとごさかなのごまがらめ わかめとツナのあえもの マーボーとうふ	かえり煮干し, だいず, みそ, 油揚げ, まぐろ油漬, 木綿豆腐, 豚肉	牛乳, わかめ	にんじん, にら, ごまつな	えだまめ, もやし, きゅうり, 干し椎茸, しょうが, にんにく, ねぎ	ごはん, 上白糖, きび砂糖, でん粉	アーモンド, ごま, ごま油, サラダ油	633 31.0 19.8 3.1
17金	牛乳	むぎごはん	キャベツのメンチカツ バックソース グリーンサラダ ポーカカレー	豚肉, いんげん, 豆ペースト	牛乳, スキムミルク, チーズ	にんじん, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, グリーンピース, りんごビュレ	ごはん, 米粒麦, 上白糖, じゃがいも, 小麦粉, パン粉	サラダ油	708 22.4 20.6 2.5
20月	牛乳	ごはん	あじのしょうゆこうじやき まめもやしとひじきのいりに とんじる メロン	あじ, さつま揚げ, かつお節, 木綿豆腐, 豚肉, みそ, かつお節	牛乳, ひじき, だし昆布, 煮干し	にんじん	大豆もやし, コーン, えだまめ, だいこん, ごぼう, はくさい, ねぎ, こんにゃく, メロン	ごはん, でん粉, 上白糖, じゃがいも	サラダ油	603 29.6 15.5 3.2
21火	牛乳	ごはん	とりささみのレモンに ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため とうふスープ	鶏ささみ, 豚肉, 花なると, 絹ごし豆腐, シュルターベーコン	牛乳	にんじん	レモン果汁, キャベツ, もやし, ねぎ, はくさい, きくらげ, たけのこ	ごはん, でん粉, 上白糖	ごま油, サラダ油	618 32.5 19.1 2.6
22水	牛乳	こめこパン	オムレツのデミソースかけ かいそうサラダ やきそば	豚肉, 卵	牛乳, 生クリーム, 昆布, わかめ, あかとさか	にんじん, ピーマン	玉ねぎ, コーン, きゅうり, もやし, だいこん, キャベツ, しょうが	米粉パン, やきそば	バター, サラダ油	638 25.8 17.3 3.7
23木	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, レバー, そぼろ, 木綿豆腐	牛乳, わかめ, ヨーグルト	にんじん, ピーマン	玉ねぎ, にんにく, しょうが, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, たけのこ, ねぎ, 干し椎茸	ごはん, 上白糖	ごま, サラダ油	606 26.4 13.6 2.5
24金	牛乳	ごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのいために すましじる アセロラゼリー★	さば, みそ, 油揚げ, かつお節, 絹ごし豆腐	牛乳, だし昆布	にんじん, 糸みつば	切干大根, たまごたけ, えだまめ, 干し椎茸, こんにゃく	ごはん, きび砂糖, でん粉	サラダ油	645 24.9 18.8 2.2
27月	牛乳	ごはん	すぶた すいか しおワタンスープ おかかふりかけ	豚肉, 鶏肉	牛乳	にんじん, ピーマン, こねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸, たけのこ, 小玉すいか, はくさい, もやし	ごはん, でん粉, 上白糖, ワタンスープ	ごま油, サラダ油	640 24.2 15.4 2.3
28火	牛乳	ごはん	ますのしおやき むすびごんぶのごもくに ひきなじる	ます, 鶏肉, だいじり, 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	ごはん, きび砂糖, じゃがいも, 白玉めふ	サラダ油	600 30.1 16.1 2.9
29水	牛乳	よこわりまるパン	とうふハンバーグのかつぱ'ソース ブロッコリーサラダ コーンスープ	豚肉, 豆腐, バラベーコン	牛乳, スキムミルク	にんじん, パセリ, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, コーン	丸パン, きび砂糖, じゃがいも, パン粉	バター, サラダ油	653 24.4 24.0 3.2
30木	牛乳	ごはん	はるまき もやしとウインナーのソテー はるさめごもくスープ	ウインナー, 豚肉, うずらの卵	牛乳, ひじき	にんじん, にら	もやし, しょうが, たけのこ, 玉ねぎ, はくさい, キャベツ, 干し椎茸, ねぎ, しょうが	ごはん, 小麦粉, 緑豆はるさめ	サラダ油	607 20.3 21.0 2.6