

6月 給食だより (中学校)



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。 今月は「食育月間」です。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

食事の重要性

心身の健康

食品選択能力

感謝の心

社会性

食文化

学校の食育 6つの目標

「かむ力」をつける食事

よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳のはたらきの活性化など、体によい効果がたくさんあります。よくかむためには、「かむ力」をつけることや、かむための歯を丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べ物は、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、その歯のおもな材料となる栄養素「カルシウム」が不可欠です。かむことの効果を最大限に発揮させるために、よくかむことを意識するだけでなく、かむ力をつけ、歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう。

歯ごたえのある食べ物

カルシウムを多く含む食べ物

- ### ■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

献立

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

日	献立名 ★は各校配送	主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価 中学校		
		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			
1水	牛乳	中総体振休・予備日のため給食なし								
2木	牛乳	ごはん	厚焼たまごのそぼろあんかけ きんぴらごぼう じゃがいもの味噌汁	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,でん粉, きび砂糖, じゃがいも, きざみ麩	ごま, サラダ油	794 30.5 20.1 2.9
3金	牛乳	中総体振休・予備日のため給食なし								
6月	牛乳	ごはん	えびシュウマイ(3個) 春雨の炒め物 味噌スープ 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	860 32.1 24.8 4.3
7火	牛乳	ごはん	さばのごま風味焼き わかめとキャベツのあえもの けんちん汁	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	800 28.7 25.4 3.7
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 野菜スープ みかんゼリー★	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,みかん	ココアパン, 上白糖, じゃがいも, パン粉	バター, サラダ油	769 23.9 26.9 3.6

※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 中学校		
		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			
9木	牛乳	ごはん	ちくわのいそべ揚 筑前煮 もずくのすまし汁 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, 赤みつば	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	795 27.0 22.9 2.2
10金	牛乳	ごはん	赤魚の照り焼き カレー肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁	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	788 35.3 17.5 2.7
14火	牛乳	ごはん	ポテトコロッケ 炒めビーフン イトくんの中華スープ いちごヨーグルト★	豚肉, シュルターベーコン, 木綿豆腐	牛乳, ヨーグルト	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, ビーフン,でん粉	ごま油, サラダ油	899 26.8 23.3 3.1
15水	牛乳	ミルク パン	鶏肉のハンバーグソース ペンネのトマト煮 卵スープ	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	855 36.2 34.4 4.9
16木	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 若布とツナのとえ物 マーボー豆腐	かえり煮干し, だいず,みそ, 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	818 38.0 23.3 3.9
17金	牛乳	麦ごはん	キャベツのメンチカツ バックソース グリーンサラダ ポークカレー	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, りんごピューレ	ごはん, 米粒麦, 上白糖, じゃがいも, 小麦粉,パン粉	サラダ油	921 25.9 30.4 3.4
20月	牛乳	ごはん	あじの醤油焼 豆もやしとひじきのいり煮 豚汁 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	779 36.4 18.0 3.9
21火	牛乳	ごはん	鶏ささみのレモン煮 豚肉とキャベツのかき油炒め 豆腐スープ	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	801 39.3 22.1 3.1
22水	牛乳	米粉パン	オムレツのデミソースかけ 海藻サラダ 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	810 31.6 20.3 5.1
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	783 32.3 15.5 3.0
24金	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 切干大根の炒め煮 すまし汁 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, 赤みつば	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	804 28.8 20.2 2.5
27月	牛乳	ごはん	酢豚 すいか 塩ワタンスープ 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	ごま油, サラダ油	827 29.6 17.7 2.6
28火	牛乳	ごはん	ますの塩焼き 結び昆布の五目煮 ひきな汁	ます,鶏肉, だいず, 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, 白玉まめふ	サラダ油	778 37.2 18.6 3.7
29水	牛乳	横割り 丸パン	豆腐ハンバーグのケチャップソース 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	812 29.4 27.9 4.7
30木	牛乳	ごはん	春巻き もやしとウインナーのソテー 春雨五目スープ	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	798 25.0 24.8 3.1