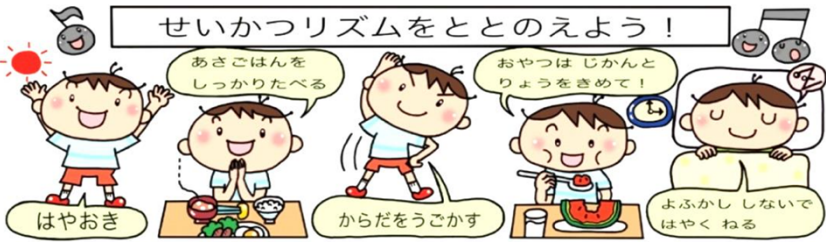


8・9月 給食だより (小学校)



長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました!

夏休みは、元気に楽しくすごすことができましたか?夏の終わりとはいえ、残暑の厳しい日が続きます。夏の疲れが出る頃なので、食事はきちんととって、夜は早めに寝るようにしましょう。



せいかつリズムをととのえよう!

あさごはんをしっかりとる

おやつはじかんとりょうをきめて!

はやおき

からだをうごかす

よふかししないで はやくねる



お月見をしませんか?

昔から、秋は月がきれに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。お月見といえば、月見団子が欠かせません。丸いお団子を、十五夜には15個、十三夜には13個お供えしますが、地域によっても異なります。関西地方などでは、先をとがらせりいものような形にしたお団子、静岡の一部では、平らにして真ん中にくぼみを付けた「ヘソモチ」をお供えするそうです。

今年の十五夜は9月15日
十三夜は10月13日です。



こんだて

平成28年 8・9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 9月9日(金) 13:00~16:00

食に関する相談に栄養士がお答えします。給食センターにお越しただいても、電話でもかまいません。お気軽にご相談ください。給食のレシピが知りたい等のお問合せもお待ちしております。(TEL 24-9409)

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月24日(水) 25日(火) 矢本一中のみ給食あり

26日(金) 矢本西小、全中学校のみ給食あり

29日(月) 矢本一中

9月2日(金) 矢本一中

5日(月) 矢本二中、未来中

7日(水) 大曲小6年、桜華小6年、宮野森小6年、矢本二中

8日(木) 矢本東小4年、大曲小6年、矢本西小6年、桜華小6年、宮野森小6年

9日(金) 矢本西小6年

12日(月)~14日(水) 赤井南小5年、

15日(木) 矢本東小6年、大塩小6年、桜華小4年

16日(金) 矢本東小6年、大塩小6年、

20日(火) 矢本西小

21日(水) 宮野森小

23日(金) 赤井南小1年、

26日(月) 全中学校

27日(火) 赤井小5年、全中学校

28日(水) 赤井小5年、全中学校

29日(木) 大塩小、赤井小5年

30日(金) 赤井南小3年、宮野森小、矢本二中、未来中

※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	献立名	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、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		
8/26 金	牛乳 ごはん	セルフチャーハンのごキャベツのサラダはくさいのちゅうかスープりんごゼリー★	豚肉、えび、ショルダーベーコン、絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ、はくさい、コーン、キャベツ、グリーンピース、ねぎ、きゅうり、もやし、りんご	ごはん	サラダ油	604 25.9 14.3 2.4
29 月	牛乳 ごはん	ささかまのいそべあげかんこくふうにくじゃがワンタンスープ	笹かま、卵、豚肉、ショルダーベーコン	牛乳、アオサ	にんじん	にんにく、ねぎ、玉ねぎ、えだまめ、干しいたけ、たけのこ、はくさい、こんにゃく	ごはん、天ぷら粉、じゃがいも、きび砂糖、ワンタン	ごま、サラダ油	618 24.7 16.3 2.9
30 火	牛乳 ごはん	さばのねぎソースひじきとごぼうのいりにキムチとんじる	さば、豚肉、さつまいも、かつお節、みそ、木綿豆腐	牛乳、ひじき、だし昆布	にんじん	ごぼう、コーン、ねぎ、はくさい、だいこん、玉ねぎ、えのきたけ、こんにゃく	ごはん、きび砂糖、上白糖、じゃがいも	ごま油、ごま、サラダ油	644 25.9 22.9 3.1
31 水	牛乳 ミルクパン	チーズいりかぼちゃコロッケなすとだいたいのトマトにやさしいスープ	だいたいの豚肉、バラベーコン	牛乳、チーズ	かぼちゃ、トマト、にんじん	なす、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、しょうが	ミルクパン、シュワカロ、じゃがいも、小麦粉、パン粉	オリーブ油、サラダ油	667 23.1 26.3 2.9
9/1 木	牛乳 ごはん	ツナいりたまごやきのあんかけいためビーフンにくだんごスープ	ツナ、卵、豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、はくさい、干しいたけ、ねぎ、もやし	ごはん、上白糖、でん粉、ビーフン、パン粉	ごま油、サラダ油	600 23.1 16.6 3.0
2 金	牛乳 むぎごはん	だいたいとごさかなのごまがらめグリーンサラダチキンカレー	かえり煮干、だいたいの鶏肉、いんげん豆	牛乳、チーズ、スキムミルク	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、玉ねぎ、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	アーモンド、ごま、サラダ油	706 25.2 20.1 2.1
5 月	牛乳 ごはん	イカリングフライ(2こ)バックソースぶたにくとキャベツのかきあぶらいためひきなじる	イカ、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	牛乳、煮干し	にんじん	キャベツ、もやし、ねぎ、だいこん	ごはん、じゃがいも、白玉まめふ、小麦粉、米粉、パン粉	ごま油、サラダ油	614 26.4 17.8 2.4
6 火	牛乳 ごはん	あかうおのてりやきむすびごんぶのごもくにかきたまじるぶどうゼリー★	あかうお、卵、かつお節、鶏肉、だいたいの絹ごし豆腐	牛乳、結び昆布、だし昆布	にんじん、糸みつば	しょうが、ごぼう、えだまめ、干し椎茸、ぶどう、こんにゃく	ごはん、上白糖、でん粉、きび砂糖	サラダ油	603 29.3 15.1 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	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、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		
7 水	牛乳 ココアパン	とうふメンチカツバックソースきゅうりとわかめサラダキャベツのスープに	豚肉、豆腐、鶏肉	牛乳、わかめ	にんじん、パセリ	きゅうり、もやし、セロリ、しょうが、キャベツ、玉ねぎ	ココアパン、じゃがいも、小麦粉、パン粉	サラダ油	643 23.0 26.2 3.3
8 木	牛乳 ごはん	えびシューマイ(2こ)はるさめサラダマーボーとうふ	えび、たら、ロースハム、木綿豆腐、豚肉、みそ	牛乳	にんじん、にら	きゅうり、キャベツ、干し椎茸、しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ	ごはん、きび砂糖、でん粉、小麦粉、緑豆はるさめ	ごま、ごま油、サラダ油	640 29.5 21.1 3.6
9 金	牛乳 ごはん	さけのレモンソースもやしのピリからいためとうふスープ	鮭、豚肉、ショルダーベーコン、絹ごし豆腐	牛乳	にら、にんじん	レモンジュース、もやし、はくさい、ねぎ、たけのこ、きくらげ	ごはん、でん粉、小麦粉、上白糖	ごま油、サラダ油	604 26.7 20.0 2.4
12 月	牛乳 わかめごはん	とりにくのてりやきこまつなのみそべあえみそスープヨーグルト★	鶏肉、豚肉、みそ	牛乳、のり、ヨーグルト	にんじん、にら、こまつな	しょうが、もやし、キャベツ、はくさい、コーン、きぬさや、ねぎ、にんにく	ごはん、上白糖、でん粉	ごま油、サラダ油	602 30.5 13.7 2.7
13 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、だし昆布、きわかめ	にんじん	干し椎茸、ねぎ、大豆、もやし、ごぼう、だいこん、こんにゃく	ごはん、きび砂糖、じゃがいも	ごま油、サラダ油	607 25.4 18.5 2.4
14 水	牛乳 こめごはん	はるまきだいこんサラダやきそば	豚肉	牛乳、ひじき	にんじん、ピーマン、ブロッコリー	だいこん、コーン、もやし、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、しょうが	米粉パン、やきそば、小麦粉、はるさめ	サラダ油	662 23.6 18.8 3.3
15 木	牛乳 ごはん	あじのハンバーグソースきんぴらごぼうじゃがいものみそしるおつきみだんご	あじ、豚肉、木綿豆腐、かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にんじん	ねぎ、しょうが、ごぼう、キャベツ、こんにゃく	ごはん、上白糖、きび砂糖、じゃがいも、きざみ麦、上新粉	ごま、ごま油、サラダ油	657 28.9 14.7 2.5
16 金	牛乳 ごはん	ドライカレーフルーツあんにんぎのこのスープ	豚肉、木綿豆腐、鶏肉、ベーコン、ショルダーベーコン	牛乳	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、にんにく、ねぎ、しょうが、干し椎茸、りんご、りんごピューレ、黄桃缶、みかん缶、バナナ缶、えのきたけ、たまご、たけのこ	ごはん、上白糖	サラダ油	610 27.2 13.6 2.4
20 火	牛乳 ごはん	ちくわのいそべあげチャーハンとうふだいこんのみそしる	ちくわ、豚肉、厚揚げ、みそ、油揚げ、かつお節、木綿豆腐	牛乳、煮干し、アオサ	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、だいこん	ごはん、上白糖、天ぷら粉	サラダ油	655 26.7 23.0 2.5
21 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ジャーマンポテトだいたいのコンソメスープ	豚肉、鶏肉、バラベーコン、だいたいのウインナー	牛乳	パセリ、にんじん	玉ねぎ、キャベツ	丸パン、きび砂糖、じゃがいも	バター	612 24.7 24.3 3.6
23 金	牛乳 むぎごはん	やきぐりコロッケかいそうサラダハッシュドポーク	豚肉	牛乳、昆布、とさかのり、わかめ、生クリーム	にんじん	きゅうり、コーン、キャベツ、玉ねぎ、グリーンピース、ぶなしめじ	ごはん、米粒麦、じゃがいも、さつまいも、でん粉、小麦粉、パン粉	栗、サラダ油	738 20.0 22.8 3.6
26 月	牛乳 わかめごはん	ポテトとりレバーのケチャップあえこまつなツナあえたまごスープ	鶏レバー、ツナ、絹ごし豆腐、卵	牛乳	こまつな、にんじん、糸みつば	えだまめ、もやし、玉ねぎ、キャベツ	ごはん、じゃがいも、きび砂糖、でん粉	サラダ油	600 22.7 18.6 3.0
27 火	牛乳 ごはん	チーズいりささかまのピカタきりぼしだいこんのいためにあせうかけアセロラゼリー★	笹かま、卵、さつまいも、油揚げ、かつお節、木綿豆腐	牛乳、チーズ、アオサ、だし昆布	にんじん	切干大根、えだまめ、たまご、たけのこ、干し椎茸、たけのこ、きぬさや、こんにゃく	ごはん、小麦粉、きび砂糖、じゃがいも、白玉まめふ、上白糖、でん粉	サラダ油	629 24.6 15.4 2.3
28 水	牛乳 とうにゅうしよくパン	いちごジャムオムレツのデミソースかけブロッコリーサラダかぼちゃのポタージュ	卵、バラベーコン	牛乳、生クリーム、スキムミルク、チーズ	ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、パセリ	ぶなしめじ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	豆乳食パン、ジャム	バター、サラダ油	689 24.7 27.5 2.5
29 木	牛乳 ごはん	とりにくのちゅうかからあげひじきとまめもやしにえのきたけのみそしる	鶏肉、みそ、さつまいも、油揚げ、かつお節	牛乳、ひじき、煮干し	にんじん	ねぎ、しょうが、大豆、もやし、えのきたけ、こんにゃく	ごはん、でん粉、きび砂糖、じゃがいも、きざみ麦	ごま油、サラダ油	606 25.7 18.5 2.4
30 金	牛乳 ごはん	キャベツのごまいためにごみおでんらっとう★りんご	油揚げ、納豆、焼き竹輪、さつまいも、うずらの卵、かつお節	牛乳、結び昆布	にんじん	キャベツ、もやし、だいこん、こんにゃく、りんご	ごはん、上白糖、きび砂糖	ごま、サラダ油	639 26.2 18.1 3.2