

# 8・9月 給食だより (中学校)

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。

## 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。

## 脳を元気にする食べ物

朝ごはんは、体を目覚めさせるだけでなく、脳を目覚めさせる大切な役割があります。中でも、主食となる「ご飯」や「パン」などに多く含まれる炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源になります。



主食は、脳に1日元気に活躍してもらうために欠くことのできないものです。

朝から脳を元気に、そして体を元気にするためにも、主食はもちろんのこと、主菜(肉、魚、卵、豆腐などを使った中心となるおかず)、副菜(野菜などを使った添えとなるおかず)をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。



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)

## 献立

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		
8/24 水	ハンバーグパン	チキンハーブ焼き カレーパスタ 卵とレタスのスープ	ロースハム、 鶏肉、卵、 絹ごし豆腐	牛乳、 生クリーム、 粉チーズ	ピーマン、 にんじん、 パセリ	玉ねぎ、レタス、 にんにく	パンキンパン、 ペンネマカロニ、 上白糖	バター、 オリーブ油	773 31.4 30.8 3.7
25 木	ごはん	手作りハンバーグ もやしとウインナーのソテー なすと油麩の味噌汁	豚肉、だいず、 木綿豆腐、 ウインナー、 かつお節、 みそ、卵	牛乳、 煮干し	にんじん、 にら	玉ねぎ、もやし、 だいこん、なす	ごはん、 油麩、 パン粉、 きび砂糖	サラダ油	802 36.5 22.4 3.1
26 金	ごはん	セルフチャーハン キャベツのサラダ 白菜の中華スープ 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	784 31.5 15.9 3.3
29 月	ごはん	笹かまの磯辺揚げ 韓国風肉じゃが 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、 玉ねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 たけのこ、 はくさい、 ごんこやく	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	806 30.5 18.8 3.4
30 火	ごはん	さばのねぎソース ひじきとごぼうのいり煮 キムチ豚汁	さば、豚肉、 さつま揚げ、 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、 ねぎ、 はくさい、 だいこん、 玉ねぎ、 えのきたけ、 ごんこやく	ごはん、 きび砂糖、 上白糖、 じゃがいも	ごま油、 ごま、 サラダ油	834 31.8 27.0 3.7
31 水	ミルクパン	チーズ入りかぼちゃコロッケ なすと大豆トマト煮 野菜スープ	だいず、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、 シュマカロニ、 じゃがいも、 小麦粉、 パン粉	オリーブ油、 サラダ油	800 27.4 30.9 3.5
9/1 木	ごはん	ツナ入り卵焼きのあんかけ 炒めビーフン 肉だんごスープ	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	780 28.4 18.8 3.7
2 金	麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ グリーンサラダ チキンカレー	かえり煮干、 だいず、 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	910 30.7 23.9 2.7
5 月	ごはん	イカリングフライ(3個) バックソース 豚肉とキャベツのかき油炒め ひきな汁	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	781 31.1 20.5 2.8

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		
6 火	ごはん	赤魚の照り焼き 結び昆布の五目煮 かき玉汁 ぶどうゼリー★	あかうお、卵、 かつお節、 鶏肉、 だいず、 絹ごし豆腐	牛乳、 結び昆布、 だし昆布	にんじん、 みずな	しょうが、 ごぼう、 えだまめ、 干し椎茸、 ぶどう、 ごんこやく	ごはん、 上白糖、 でん粉、 きび砂糖	サラダ油	781 36.1 16.9 3.1
7 水	ココアパン	豆腐メンチカツ バックソース きゅうりとわかめサラダ キャベツのスープ煮	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	809 27.9 32.0 4.2
8 木	ごはん	えびシューマイ(3個) 春雨サラダ マーボー豆腐	えび、たら、 ボンレスハム、 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、 パン粉、 緑豆はるさめ	ごま、 ごま油、 サラダ油	823 35.9 24.9 4.4
9 金	ごはん	鮭のレゾソース もやしのピリ辛炒め 豆腐スープ	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	787 32.7 23.3 3.0
12 月	わかめごはん	鶏肉のてり焼き ごまつな 味噌スープ 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、 ごまつな	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	794 37.4 15.9 3.3
13 火	ごはん	さばのみそ煮 茎わかめの炒り煮 けんちん汁	さば、みそ、 油揚げ、 かつお節、 木綿豆腐	牛乳、 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、 ごんこやく	ごはん、 きび砂糖、 じゃがいも	ごま油、 サラダ油	759 29.2 19.9 2.7
14 水	米粉パン	春巻き 大根サラダ 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	804 28.1 21.7 4.3
15 木	ごはん	あじのハンバーグソース きんぴらごぼう じゃがいもの味噌汁 お月見団子	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、 ごんこやく	ごはん、 上白糖、 きび砂糖、 じゃがいも、 きざみ麩、 上新粉	ごま、 ごま油、 サラダ油	833 35.1 17.0 3.3
16 金	ごはん	ドライカレー フルーツ杏仁 きのこのスープ	豚肉、 木綿豆腐、 鶏レバー、 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、 しょうが、 干し椎茸、 りんご、 みかん、 パイナップル、 えのきたけ、 たけのこ	ごはん、 上白糖	サラダ油	791 33.7 15.3 2.9
20 火	ごはん	ちくわのいそべ揚 チャーシュー豆腐 だいこんの味噌汁	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	845 32.9 27.1 3.2
21 水	横割り丸パン	ハンバーグのケチャップソース ジャーマンポテト 大豆入りコンソメスープ	豚肉、 鶏肉、 バラベーコン、 だいず、 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	850 35.3 34.2 4.8
23 金	麦ごはん	焼き栗コロッケ 海藻サラダ 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	966 24.6 26.4 4.6
26 月	新人大会振休のため給食なし						みんなに食べてほしい日本の伝統食材「まごわやさしい」		
27 火		まめ(豆類)	ごま(種実類)	わ(は)かめ(海藻類)	やさい(野菜類)	さかな(魚類、小魚類)	しいたけ(きのこ類)	いも(いも類)	
28 水		豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。	無糖質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどいも類です。	カルシウムなどの無糖質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。ごんぶ、のり、ひじき、もずくもよいですね。	ビタミン、無糖質(ミネラル)、食物繊維が多く、栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを選んで食べることでよいです。	カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる魚を食べてみましょう。	しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力を高めます。干しいたけは旨味やビタミンDが豊富です。	ごんぶなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさしいももも健康成分です。	
29 木	ごはん	鶏肉の中華から揚げ ひじきと豆もやし いり煮 えのきたけの味噌汁	鶏肉、 みそ、 さつま揚げ、 木綿豆腐、 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、 ごんこやく	ごはん、 でん粉、 きび砂糖、 じゃがいも、 きざみ麩	ごま油、 サラダ油	787 31.4 21.5 3.1
30 金	ごはん	キャベツのごま炒め 煮込みおでん 納豆★ りんご	油揚げ、 納豆、 焼き竹輪、 さつま揚げ、 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、 ごんこやく、 りんご	ごはん、 上白糖、 きび砂糖	ごま、 サラダ油	823 32.2 21.1 3.7

※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。