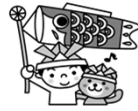


5月 給食だより (小学校)

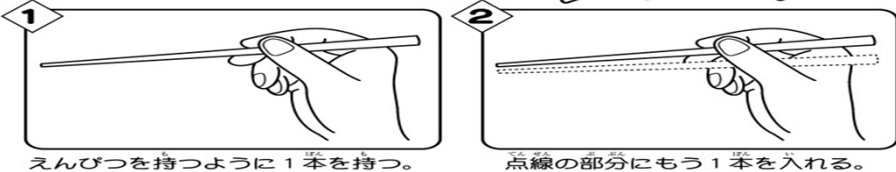


平成29年 5月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

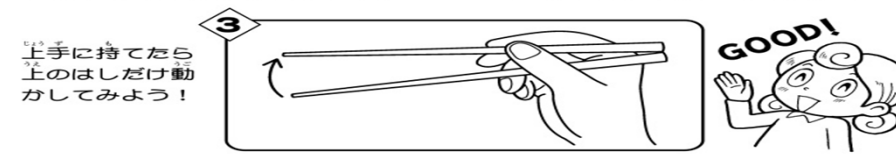
木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。新年度がスタートして1か月がたち、新しい学年やクラスでの生活に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目がかさなり、疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけて、栄養と休養をしっかりととり、体調をくずさないように気を付けましょう。

食事マナーを守り、
楽しい給食にしましょう。

はしの持ち方 レッスン!

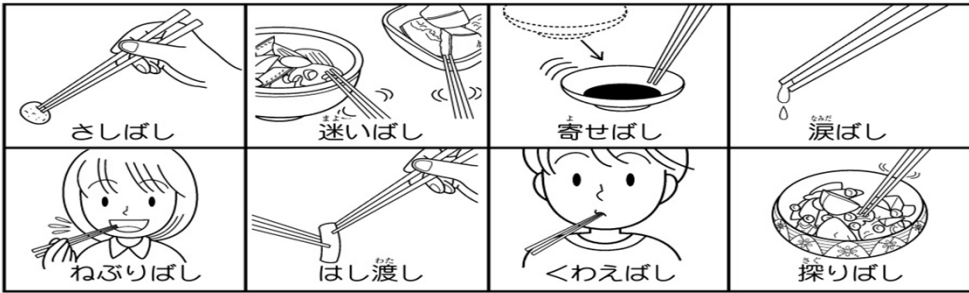


点線の部分にもう1本を入れる。



はしづかいのタブー

こんなづかいはマナー違反だ



きちんとして座って食べていますか?

- 背中がまっすぐかな?
- ひじをついていないかな?
- 足はそろえて床についているかな?

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)

18日(木) 一中2年, 二中1・2年
19日(金) 二中1・2年
22日(月) 大曲小, 赤井小, 大塩小, 西小, 桜華小, 宮野森小
23日(火) 大塩小, 未来中1年
24日(水) 未来中1年
29日(月) 赤井小
31日(水) 大塩小, 西小, 東小

※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
		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月	牛乳 ごはん	とりにくのでりやき いためビーフン だいこんのみそしる	鶏肉、豚肉、みそ 木綿豆腐、 油揚げ、かつお節	牛乳、 煮干し	にんじん、 ピーマン	しょうが、キャベツ、 玉葱、大根、ねぎ	ごま油、 サラダ油	601 31.3 14.6 2.3
2月	牛乳 わかめ ごはん	かつおフライ こまつなのおひたし すましじる かしわもち★	かつお、 かつお節、 絹ごし豆腐	牛乳、 だし昆布、 わかめ	にんじん、 こまつな、 糸みつば	キャベツ、もやし、 たまごたけ	ごま油、 サラダ油	628 17.7 15.1 2.7
8月	牛乳 ごはん	さばのみそに きんぴらごぼう けんちんじる	さば、豚肉、みそ 木綿豆腐、 かつお節	牛乳、 だし昆布	にんじん	ごぼう、だいこん、 ねぎ、こんにやく	サラダ油、 ごま、 ごま油	612 25.4 18.1 2.3
9月	牛乳 ごはん	ポテトコロッケ バックソース わかめとツナのあえもの キャベツとあぶらあげのみそしる	まぐろ油漬、 油揚げ、 木綿豆腐、 かつお節、みそ	牛乳、 わかめ、 煮干し	にんじん、 こまつな	きゅうり、もやし、 キャベツ、ねぎ	ごま油、 サラダ油	627 22.4 20.1 2.5
10月	牛乳 よこわり まるパン	ハンバーグのケチャップソース きのこペンネのソテー やさいスープ	豚肉、鶏肉、 ロースハム	牛乳	にんじん、 ピーマン	ぶなしめじ、玉葱、 にんにく、キャベツ、 セロリー、しょうが	オリーブ油、 サラダ油	601 26.2 21.1 3.5

※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。

今月の食育相談日 5月19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	
		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		
11月	牛乳 ごはん	とりにくのでりやき くわいかめのいりに ごまいりもやしスープ あまなつ	鶏ささみ、豚肉 油揚げ、みそ、 かつお節	牛乳、 くわいかめ	にんじん	干し椎茸、もやし、玉葱、 大豆もやし、あまなつ、 コーン、こんにやく、 レモンジュース	ごはん、 きび砂糖、 でん粉、上白糖、 じゃがいも	サラダ油、 ごま	635 29.2 16.3 2.4
12月	牛乳 むぎ ごはん	だいすところざかなのごまがらめ だいこんサラダ チキンカレー	鶏肉、大豆、 いんげん豆 ペースト、 かえり煮干し	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、玉葱、 コーン、グリーンピース、 にんにく、だいこん、 りんごピューレ	ごはん、 米粒麦、 上白糖、 じゃがいも	サラダ油、 ごま、 アーモンド	712 25.3 20.8 2.2
15月	牛乳 ごはん	ますのねぎソース はるさめサラダ たまごスープ ヨーグルト★	ます、卵、 ロースハム、 絹ごし豆腐	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 こまつな	きゅうり、キャベツ、 玉葱、きくらげ、 ねぎ	ごはん、 でん粉、 きび砂糖 緑豆はるさめ	ごま油、 ごま	643 28.9 18.1 3.0
16月	牛乳 ごはん	ほきフライ バックソース 肉じゃが ひきなじる	豚肉、ホキ、 木綿豆腐、みそ、 油揚げ、 かつお節	牛乳、 煮干し	にんじん	玉葱、えだまめ、 だいこん、ねぎ、 こんにやく	ごはん、パン粉、 じゃがいも、 白玉めふ、 きび砂糖、小麦粉	サラダ油	665 27.4 19.0 2.4
17月	牛乳 ミルク パン	オムレツのトマトソース グリーンサラダ コーンスープ	卵、 バラベーコン	牛乳、 スキムミルク	にんじん、 ブロッコリー、 パセリ	玉葱、キャベツ、 きゅうり、コーン	ミルクパン、 上白糖、 じゃがいも	サラダ油、 バター	711 24.7 27.8 3.2
18月	牛乳 ごはん	さばのしおやき ひじきとごぼうのいりに みそスープ	さば、さつま揚げ、 かつお節、豚肉、 みそ	牛乳、 ひじき、 だし昆布	にんじん、 にら	ごぼう、えだまめ、 はくさい、もやし、 コーン、ねぎ、 にんにく、こんにやく	ごはん、 上白糖	サラダ油、 ごま油	617 23.9 22.7 3.2
19月	牛乳 ごはん	だいがくいも(2こ) イトくんサラダ マーボー豆腐	豚肉、 木綿豆腐、 みそ	牛乳	こまつな、 にんじん、 にら	キャベツ、もやし、 きゅうり、干し椎茸、 しょうが、にんにく、 ねぎ	ごはん、 さつまいも、 上白糖、でん粉、 きび砂糖	サラダ油、 ごま油、 ごま	642 24.6 18.7 2.9
22月	牛乳 ごはん	ポテトとりレバーのケチャップあえ まめもやしのナムル ワンタンスープ のりふりかけ	鶏レバー、 ショルダーベーコン	牛乳、 のり	にんじん、 こまつな	えだまめ、たけのこ、 大豆もやし、ねぎ、 干し椎茸、はくさい、 にんにく	ごはん、 じゃがいも、 三温糖、でん粉、 上白糖、ワンタン	サラダ油、 ごま油、 ごま	601 21.5 16.1 3.0
23月	牛乳 ごはん	ツナたまごやきあんかけ むすびごんぶのごもくに キムチとんじる メロン	鶏肉、豚肉、卵、 まぐろ油漬、 木綿豆腐、大豆、 かつお節、みそ	牛乳、 昆布	にんじん	えだまめ、ごぼう、 はくさい、だいこん、 えのきたけ、玉葱、 こんにやく、メロン	ごはん、 上白糖、でん粉、 きび砂糖、 じゃがいも	サラダ油	600 26.1 14.5 3.2
24月	牛乳 米粉パン	はるまき かいそうサラダ やきそば	豚肉	牛乳、 わかめ、昆布、 とさかのり	にんじん、 ピーマン	きゅうり、だいこん、 コーン、もやし、 玉葱、キャベツ、 しょうが	米粉パン、 やきそば、 はるさめ、 小麦粉	サラダ油	659 23.3 18.8 2.8
25月	牛乳 ごはん	チーズいりささかまのピカタ ぶたにくとキャベツのかきあぶらいため じゃがいものみそしる アセロラゼリー★	笹かま、卵、 豚肉、かつお節、 木綿豆腐、みそ	牛乳、 チーズ、 煮干し、 あおさ	にんじん	キャベツ、だいこん、 もやし、ねぎ	ごはん、 じゃがいも、 きざみ麩、 小麦粉	ごま油	623 28.1 13.2 2.8
26月	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、鶏レバー、 木綿豆腐	牛乳、 わかめ、 ヨーグルト	にんじん、 ピーマン	玉葱、にんにく、干し椎茸、 たけのこ、しょうが、 りんごピューレ、パイン缶、 みかん缶、りんご缶、もも缶	ごはん、 上白糖	サラダ油、 ごま	607 26.5 13.9 2.3
29月	牛乳 ごはん	とうふメンチカツ バックソース こまつなのちゅうかあえ かきたまじる	豚肉、豆腐、 卵、絹ごし豆腐、 かつお節	牛乳、 わかめ、 だし昆布	こまつな、 にんじん、 糸みつば	もやし、きゅうり、 干し椎茸	ごはん、 きび砂糖、 でん粉、 パン粉	サラダ油、 ごま油、 ごま	601 23.8 19.4 2.3
30月	牛乳 ごはん	あかうおのバンバンジーソース ちくぜんに はくさいのみそしる	赤魚、鶏肉、 油揚げ、みそ、 木綿豆腐、 かつお節	牛乳、 だし昆布、 煮干し	にんじん	ねぎ、こんにやく、 ごぼう、たけのこ、 干し椎茸、はくさい、 きぬさや、しょうが	ごはん、 上白糖、 きび砂糖、 じゃがいも	ごま、 ごま油	593 28.5 16.3 2.3
31月	牛乳 ココア パン	とりにくアップルソース ジャーマンポテト キャベツのスープに	鶏肉、 豚肉、ベーコン	牛乳	にんじん、 パセリ	玉葱、セロリー、 しょうが、キャベツ、 だいこん、 りんごピューレ	ココアパン、 きび砂糖、 じゃがいも	バター、 サラダ油	635 31.0 22.8 3.3