

5月 給食だより (中学校)



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。

おもに体をつくる食べ物は何？

「たんぱく質」や「カルシウム」を多く含む食品です

たんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小魚、海そうなど

おもに、骨や歯をつくるよ。

おもに、血や筋肉などをつくるよ。

おもに体をつくる栄養素は？

おもに体をつくる栄養素は、「たんぱく質」と「カルシウム」です。それぞれの役割と、効率のよいとり方について紹介します。

たんぱく質

人間の体は、約60兆個の細胞からなり、この細胞の主成分がたんぱく質。筋肉、内臓、皮膚、爪、髪の毛など、さまざまな部位がつけられるもとになり、生命の維持に欠かせない。

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などに多い。動物性たんぱく質は、効率よく利用される。植物性たんぱく質は、利用効率を高めるため、異なる植物性たんぱく質食品と組み合わせたり、動物性たんぱく質と一緒にとるなどの工夫をするとよい。

カルシウム

骨や歯の形成に役立つ。骨の形成は10代後半にほぼ完了し、骨量を増やせる時期も20歳くらいまでといわれる。10代でしっかりカルシウムを摂取し、骨量を蓄えておくことが大切。

牛乳・乳製品、小魚、海そうなどに多い。カルシウムを効率よく吸収するためには、ビタミンDと一緒にとるとよい。ビタミンDは、さけ、小魚、干ししいたけなどに多い。また骨量を増やすためには、適度な運動も欠かせない。

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	鶏肉のてり焼き 炒めビーフン だいこんの味噌汁	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	775 37.9 16.2 2.8
2月	牛乳 わかめ ごはん	かつおフライ 小松菜のおひたし すまし汁 柏もち★	かつお節、 かつお節、 絹ごし豆腐、 わかめ	牛乳、 だし昆布、 わかめ	にんじん、 ごまつな、 糸みつば	キャベツ、もやし、 たまごたけ、	サラダ油	797 21.1 17.2 3.4
8月	牛乳 ごはん	さばのみそ煮 きんぴらごぼう けんちん汁	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	811 32.4 21.7 2.9
9月	牛乳 ごはん	ポテトコロッケ バックソース 若布とツナの和え物 キャベツと油揚げの味噌汁	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、 ごまつな	きゅうり、もやし、 キャベツ、ねぎ	サラダ油、	807 27.2 23.4 3.0
10月	牛乳 横割り 丸パン	ハンバーグのケチャップソース きのことパンネのソテー 野菜スープ ヨーグルト★	豚肉、鶏肉、 ロースハム	牛乳、 ヨーグルト	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	771 36.2 22.7 4.2

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	鶏ささみのレモン煮 茎わかめの炒り煮 ごま入りもやしスープ あまなつ	鶏ささみ、豚肉 油揚げ、みそ、 かつお節、	牛乳、 くわわかめ	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	821 35.7 18.6 3.0
12月	牛乳 麦ごはん	大豆と小魚のごまからめ 大根サラダ 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	911 30.6 24.5 2.8
15月	牛乳 ごはん	ますのねぎソース 春雨サラダ 卵スープ 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、 ごまつな	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	850 35.8 21.3 3.7
16月	牛乳 ごはん	ホキフライ バックソース 肉じゃが ひきな汁	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	860 33.5 22.1 3.0
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	894 30.5 33.9 4.3
18月	牛乳 ごはん	鯖の塩焼き ひじきとごぼうのいり煮 味噌スープ	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	800 29.3 27.0 3.9
19月	牛乳 ごはん	大学芋(3こ) イトくんサラダ マーボー豆腐	豚肉、 木綿豆腐、 みそ	牛乳	ごまつな、 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	829 29.8 21.8 3.7
22月	牛乳 ごはん	ポテトと鶏レバーのケチャップ和え 豆もやしのナムル 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、 ごまつな	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	784 26.5 18.5 3.7
23月	牛乳 ごはん	ツナ卵焼きあんかけ 結び昆布の五目煮 キムチ豚汁 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	774 32.0 16.4 3.9
24月	牛乳 米粉パン	春巻き 海藻サラダ やしそば	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、 やしそば、 はるさめ、 小麦粉	サラダ油	820 28.0 21.6 4.7
25月	牛乳 ごはん	チーズ入笹かまのピカタ 豚肉とキャベツのかき油炒め じゃがいもの味噌汁 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	807 34.6 15.0 3.5
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、ねぎ、 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	788 32.6 15.7 3.1
29月	牛乳 ごはん	豆腐メンチカツ バックソース ごまつな中華和え かき玉汁	豚肉、豆腐、 卵、絹ごし豆腐、 かつお節	牛乳、 わかめ、 だし昆布	ごまつな、 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	778 28.7 22.3 2.8
30月	牛乳 ごはん	赤魚のバンバンジーソース 筑前煮 白菜の味噌汁	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	769 35.1 18.7 2.9
31月	牛乳 ココア パン	鶏肉アップルソース ジャーマンポテト キャベツのスープ煮	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	804 37.5 27.6 4.1

※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。