

6月 給食だより (小学校)



平成29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。

6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。この機会に家族で普段の食生活を見直してみませんか。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける

ゆっくりよくかんで食べる

家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける

食品表示や産地を意識して食品を選ぶ

親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける

郷土料理や行事食を取り入れる

家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



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(木)赤井小6年,西小,宮野森小
- 2日(金)赤井小6年,一中
- 5日(月)東小
- 9日(金)赤井小
- 12日(月)全中学校
- 13日(火)一中,二中
- 14日(水)一中,二中
- 16日(金)未来中
- 19日(月)東小,大曲小,大塩小,西小5年,赤井南小,桜華小,宮野森小
- 20日(火)西小5年,桜華小5年
- 21日(水)西小,桜華小5年,一中,二中
- 22日(木)桜華小5年,一中,二中
- 23日(金)一中,未来中
- 26日(月)赤井小,大塩小5年,二中
- 27日(火)東小5年,大塩小5年,宮野森小5年,二中
- 28日(水)東小5年,大曲小5年,大塩小5年,赤井南小6年,宮野森小5年
- 29日(木)東小5年,大曲小5年,赤井南小6年,宮野森小5年
- 30日(金)東小4年,大曲小5年,大塩小

※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,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木	牛乳 ごはん	さばのみそにわかめとキャベツのあえものけんちんじる	鯖,みそ,かつお節,木綿豆腐	牛乳,わかめ,だし昆布	にんじん	キャベツ,だいこん,ねぎ,こんにやく	ごはん,じゃがいも,でん粉,上白糖	ごま油	619 24.7 16.6 2.5
2金	牛乳 ごはん	あげぎょうざ(2こ)はるさめのいためものとうふスープ	豚肉,バラベーコン,絹ごし豆腐,鶏肉	牛乳	にんじん,青ピーマン	しょうが,キャベツ,もやし,干し椎茸,はくさい,たけのこ,ねぎ,きくらげ,玉葱,にんにく	ごはん,緑豆はるさめ,きび砂糖,でん粉,小麦粉	サラダ油,ごま油	645 19.0 20.4 2.6
5月	牛乳 ごはん	さけのバターしょうゆやきごまつなのサラダあぶらふのみそしるアーモンドフィッシュ	鮭,みそ,まぐろ油漬,木綿豆腐,かつお節	牛乳,煮干し	ごまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり,玉葱,ねぎ	ごはん,じゃがいも,アーモンド,上白糖,油麩,水あめ	バター	633 29.2 18.8 2.6
6火	牛乳 ごはん	ポテトコロツケバックソースぶたにくとキャベツのかきあぶらいためみつばのすましじる	豚肉,絹ごし豆腐,かつお節	牛乳,わかめ,だし昆布	にんじん,糸みつば	キャベツ,もやし,えのきたけ,玉葱,ねぎ,干し椎茸,きぬさや,いんげん	ごはん,じゃがいも,パン粉,小麦粉,でん粉	サラダ油,ごま油	624 23.3 15.9 2.1
7水	牛乳 ツイストパン	とうふハンバーグのケチャップソースコールスローサラダクリームシチュー	豚肉,豆腐,バラベーコン	牛乳,スキムミルク,生クリーム,チーズ	にんじん,ブロッコリー,パセリ	キャベツ,きゅうり,玉葱	ツイストパン,きび砂糖,じゃがいも,パン粉	サラダ油,バター	622 23.3 26.1 3.2
8木	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけくきわかめのいりにえのきたけのみそしる	卵,鶏肉,油揚げ,かつお節,木綿豆腐,みそ	牛乳,くきわかめ,煮干し,かつお節,だし昆布	にんじん	干し椎茸,大豆もやし,えのきたけ,こんにやく,ねぎ	ごはん,上白糖,でん粉,きび砂糖,じゃがいも,こんにやく,庄内きざみ麩	サラダ油	615 24.0 16.9 2.3
9金	牛乳 ごはん	ぶたヒレカツバックソースグリーンサラダかきたまじる	卵,豚肉,絹ごし豆腐,かつお節	牛乳,だし昆布	にんじん,ブロッコリー,糸みつば	キャベツ,きゅうり,コーン,干し椎茸	ごはん,でん粉,パン粉,小麦粉	サラダ油	625 26.2 17.5 1.9

※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19日(月)

「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,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		
12月	牛乳 わかめごはん	あじ,さつまいも,かつお節,豚肉,みそ	牛乳,ひじき,だし昆布,わかめ	にんじん	ごぼう,えだまめ,玉葱,もやし,コーン,こんにやく	ごはん,きび砂糖,じゃがいも,上白糖	サラダ油,ごま	635 27.2 13.7 3.8	
13火	牛乳 ごはん	マーボー豆腐きゅうりとわかめのサラダえびシューマイ(2こ)	木綿豆腐,豚肉,みそ,えび,たら	牛乳,わかめ	にんじん,にら	干し椎茸,しょうが,にんにく,ねぎ,きゅうり,もやし,玉葱	ごはん,きび砂糖,でん粉,小麦粉,上白糖	サラダ油,ごま油	657 29.6 21.5 3.3
14水	牛乳 せわりコッペパン	チーズオムレツのデミソースだいこんサラダやきそば	卵,豚肉	牛乳,生クリーム,チーズ	にんじん,ブロッコリー,青ピーマン	玉葱,だいこん,コーン,もやし,キャベツ,しょうが	コッペパン,やきそば,上白糖	バター,サラダ油	669 26.7 19.6 3.5
15木	牛乳 ごはん	あかうおのたつたあげむすびこんぶのごもくにキャベツとあぶらあげのみそしる	赤魚,鶏肉,だいず,かつお節,油揚げ,みそ,木綿豆腐	牛乳,昆布,煮干し	にんじん	えだまめ,ごぼう,しょうが,キャベツ,ねぎ,こんにやく	ごはん,でん粉,きび砂糖	サラダ油	675 29.7 20.8 2.7
16金	牛乳 むぎごはん	ポークカレーだいずとごさかなのごまがらめかいそうサラダ	かえり煮干し,だいず,豚肉,いんげん豆	牛乳,昆布,とさかのり,わかめ,スキムミルク,チーズ	にんじん	えだまめ,きゅうり,キャベツ,コーン,玉葱,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	アーモンド,ごま,サラダ油	684 24.8 18.2 2.5
19月	牛乳 ごはん	とりにくのてりやきごもくきんぴらだいこんのみそしるれいとうリンアップル★	鶏肉,木綿豆腐,油揚げ,かつお節,みそ	牛乳,煮干し	にんじん	しょうが,ごぼう,きぬさや,干し椎茸,だいこん,ねぎ,パイン,こんにやく	ごはん,でん粉,きび砂糖,上白糖	ごま油,ごま,サラダ油	641 29.7 14.5 2.1
20火	牛乳 ごはん	ホキフライバックソースもやしとウィンナのソテーたまごスープ	ほき,ウインナー,絹ごし豆腐,卵	牛乳	にんじん,青ピーマン,ごまつな	もやし,玉葱	ごはん,でん粉,パン粉,小麦粉	サラダ油	634 23.4 19.6 2.4
21水	牛乳 よこわりまるパン	ハンバーグのきのこソースジャーマンポテトキャベツのスープに	バラベーコン,豚肉,鶏肉	牛乳	にんじん	ぶなしめじ,たまごたけ,玉葱,セロリー,しょうが,キャベツ,だいこん	横割丸パン,上白糖,じゃがいも,パン粉	サラダ油,バター	608 24.3 23.1 3.6
22木	牛乳 ごはん	すぶたしおワンタンスープメロンおかかふりかけ	かつお節,豚肉,鶏肉	牛乳	にんじん,青ピーマン,こねぎ	玉葱,干し椎茸,たけのこ,はくさい,もやし,メロン	ごはん,でん粉,上白糖,ワンタン	ごま油,サラダ油	646 24.5 15.4 2.2
23金	牛乳 ごはん	ますのレモンソースイトくんサラダじゃがいものみそしる	ます,木綿豆腐,かつお節,みそ	牛乳,煮干し	ごまつな,にんじん	レモンジュース,もやし,キャベツ,きゅうり,だいこん,ねぎ	ごはん,でん粉,小麦粉,上白糖,じゃがいも,庄内きざみ麩	サラダ油	641 26.3 18.1 2.3
26月	牛乳 ごはん	はるまきもやしのピリからいためきのこのスープ	豚肉,ショルダーベーコン,木綿豆腐	牛乳,ひじき	にら,にんじん,ねぎ	もやし,ねぎ,干し椎茸,キャベツ,えのきたけ,玉葱,たまごたけ,たけのこ,しょうが	ごはん,上白糖,春雨,でん粉,小麦粉	サラダ油	609 22.4 17.7 2.7
27火	牛乳 ごはん	さばのごまふうみやきごまつなのおかかえひきなじる	さば,かつお節,木綿豆腐,油揚げ,みそ	牛乳,煮干し	ごまつな,にんじん	しょうが,ねぎ,キャベツ,だいこん	ごはん,上白糖,じゃがいも,白玉まめふ	ごま	673 26.0 22.8 3.0
28水	牛乳 こめこパン	とりにくのアップルソースやききのこペンネのソテーやさいスープヨーグルト★	鶏肉,ウインナー,豚肉	牛乳,ヨーグルト	にんじん,青ピーマン	りんごピューレ,玉葱,ぶなしめじ,にんにく,キャベツ,セロリー,しょうが	米粉パン,きび砂糖,ペンネマカロニ,じゃがいも	サラダ油,オリーブ油	630 32.2 19.2 3.3
29木	牛乳 ごはん	ささかまのいそべあげにくじゃがはくさいのみそしる	笹かま,卵,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,かつお節,みそ	牛乳,あおさ粉,煮干し	にんじん	玉葱,えだまめ,はくさい,ねぎ,こんにやく	ごはん,天ぷら粉,じゃがいも,きび砂糖	サラダ油	679 29.2 18.0 3.0
30金	牛乳 ごはん	ドライカレーフルーツのゼリーあえワカメスープ	豚肉,鶏レバー,木綿豆腐	牛乳,わかめ	にんじん,青ピーマン	玉葱,にんにく,しょうが,もやし,りんごピューレ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶,えのきたけ,ねぎ,干し椎茸	ごはん,上白糖	サラダ油,ごま	629 26.0 12.8 2.4